مؤلفا أكثر الكتب مبيعاً في العالم

د. ريك كير تشنر

د. ريك برينكمان

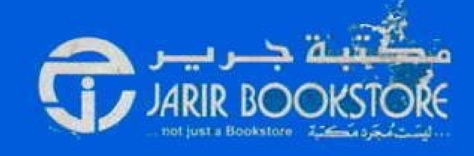


الحياة تخطيط



انتقاء الخيارات الحكيمة وسط عالم مضطرب

خطة شخصية لإخراج أفضل ما لديك



الحياة تخطيط



الحيـــاة تخطيط

إنتقاء الخيارات الحكيمة
وسط عالم مضطرب

د. ريك كير تشنر
د. ريك برينكمان





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
الحياة مول	تليفون	٢٠٥٧٠١٠ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+
المدينة المنوّرة (المملكة العربية السعودية)		
جوار مسجد القبلتين	تليفون	٨٤٦٦٧٦١ ٤ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الخامسة ٢٠٠٧

Life By Design

Making Wise Choices in a Mixed-Up World

Dr. Rick Kirschner

and

Dr. Rick Brinkman





إهداء

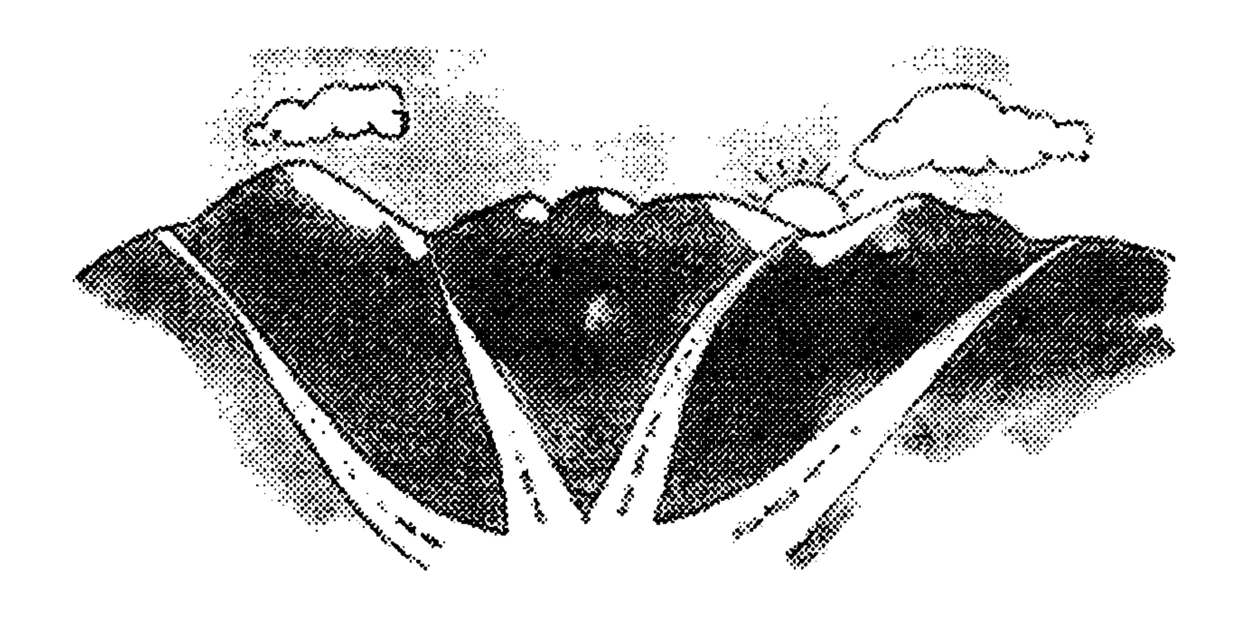
ثمة قدرات خارقة وهبك اللّه إياها ، وهذا الكتاب يساعدك على اكتشافها وتسخيرها من أجل النجاح .

ويسر مكتبة جرير أن تهديك هذا الكتاب ضمن سلسلة الكتب الأكثر مبيعاً في العالم .

عبدالكريم العقيل

فهرس المحتويات

تمهيد



العالم من حولنا يسير بخطى سريعة ومن الصعوبة بمكان ملاحقة هذه الخطى ، فليس هناك نظام اجتماعى أو ثقافى يستقر على حاله . وقد يبدو لك أن مستوى العالم يصعد أو يهبط فى آن واحد ، وهذا ليس خيالا بل واقعا . وهناك بنوءات وآمال كثيرة تحاول تحديد معالم المستقبل ولكن المشكلة فى التنبؤ بالمستقبل أنك إذا ما توصلت إلى تنبؤ بالمستقبل فإذا به قد تغير ، وتأتينا الأخبار يومياً لتحكى لنا عن أنظمة قديمة عفا عليها الزمن وأنظمة أخرى جديدة تحل محلها وغير ذلك من المفاجآت المذهلة ، ووسط هذه التغيرات المتلاحقة لم يصبح بمقدور أحد أن يعرف ما الذى سيحدث فى المستقبل .

ووسط هذا العالم المتغير هناك شىء ثابت وهو أنك لو لم تختر ما الذى تريده من الحياة ، فإن الحياة نفسها هى التى ستختار لك . وحتى تحقق ما

تريد فى هذا العالم يجب أن تكون اختياراتك سليمة ، والاختيار السليم هو ما ندعوك إليه ونساعدك على تحقيقه فى هذا الكتاب .

وفى الباب الأول من الكتاب (اختيار الالتزام) سنعرض لك الاختيارات التى تمثل أساس الحياة الهادفة والمخططة . كما سنعرض للمهارات التى نستطيع من خلالها ترجمة أحلامك وآمالك إلى واقع ملموس ، فحتى بعدما تحدد مسارك في هذه الحياة ستجد أن هناك طرقا كثيرة تأخذك بعيداً عن تحقيق السعادة ، والإنسان بطبيعته كائن نمطى تسيطر عليه عادات معينة ، وهذه العادات قد تكون سببا فى تشتيت انتباهه ، أو بث الفوضى فى حياته بل أنها قد تهدم أعظم أحلامك وآمالك ، وللعادات تأثير قد يتسبب فى إهدار قدرات ثمينة على أشياء لا تضيف شيئا ذا قيمة يساعد على تحسين نوعية الحياة . ومع هذا فالعادات من الممكن أن تكون مصدر عون لك فى حياتك إذ أنها تذكرك بما هيتك وغايتك فى الوقت الذى تجد فيه كل شىء حولك يسير فى الاتجاه المعاكس . وغالبا ما تكون قلة الطاقة أو حتى انعدامها بالمرة هى الحجة الذى يتعلل بها الناس لعدم شعورهم بالسعادة ، ومع هذا فموضوع الطاقة مرتبطة أيضا بالعادات ، فالإنسان يمكنه أن يحصل على مزيد من الطاقة بمجرد أن يغير من العادات المحيطة وبهذا يمكنه أن يعيش حياته كما يريد . وإذا كان تبنى اختيار معين يعنى بدوره أن تترك تماما مجموعة أخرى من الاختيارات يكون من المهم أن تنمى لديك تلك العادات التى تعطيك أكبر قدر ممكن من الطاقة وتحسن من نوعية حياتك . وفى الباب الثانى (اختيارات خاصة بالعادات والطاقة) سوف نعرض لك الوسائل التى تساعدك على تبنى تلك العادات التى تعينك وتساعدك على أن تحيا حياة مخططة وهادفة .

والحياة قد تكون صعبة ولا تنتهى صعوباتها إلا بالموت . ولا يمكن للمرء أن يقف عاجزاً يقتصر دوره على تلقى الصدمات مادام أن هدفه هو أن يحيا حياة هادفة ومتزنة . وكل منا لديه تحديات تواجهه فى مسيرة حياته بصرف النظر عن عمره وجنسه ومستوى الدخل أو الذكاء لديه . والإنسان قد تبنأ ببعض المشاكل ويعد لها العدة ، إلا أن هناك صعوبات ومشاكل لا يمكن للإنسان أن يتنبأ بها . ومن هذه الأشياء الحرائق والفيضانات أو مرض شخص عزيز ، وسواء كنت شخصا مترددا أو طموحا فليس بمقدورك أن تعطى ظهرك لتحديات الحياة ، واختيار طريقة للتعامل مع هذه التحديات هو أمر يرجع إليك وحدك ومواقف المرء وتوجهاته تحدد أسلوبه فى التعامل مع المحن ، فإما أن يستمر فى مكانه تقيده سلبيته وإما أن يسمو فوق هذه المحن ، كما تحدد مواقف المرء أيضا مقدار ارتباطه أو رضاه عن نفسه عندما تقلب له الحياة ظهر المجن ، وفى البابا الثالث (اختر ما يناسبك من الاتجاهات) سوف نقدم لك استراتيجيات تتعلق بالمواقف التى تساعدك على مواجهة تحديات الحياة بشكل منظم .

والإنسان ليس بوسعه أن يعيش بمعزل عن الآخرين إذ إن العزلة قاتلة للإنسان . إذ كيف يكون هناك مغزى للحياة المنظمة عندما لا تجد من يشاركك هذه الحياة ، ولذلك لابد للإنسان من صديق أو مساعد يدفعه ويساعده على تحقيق هدفه ، كما أن المرء بحاجة إلى من يأخذ بيده فى أوقات المحن . وفى الباب الرابع (اختيارات خاصة بالعلاقات) سوف تعرف كيف يمكنك أن تجد هذا العون والمساعدة التى تعينك على المضى قدماً فى التخطيط لحياة هادفة ومنظمة .

ومع هذا فحاجة المرء للآخرين لا تقف عند حد علاقاته الشخصية وذلك لأن مدى ارتباط المرء بالعالم يتعدى بكثير عدد من يعرفهم ، والإنسانية جمعاء تنتظرها تحديات كبيرة فى السنوات القادمة ، فعندما يرى الإنسان وجوه الأطفال وهم يموتون جوعى عليه أن يعرف أن البشرية مازال أمامها الكثير لتفعله حتى تغير من وضعها ، والتغلب على الغباء والأنانية البشرية هو الهدف الذى تسعى إليه كل الأجيال . وهذا هو ما ينبغى عليك أن تسعى إليه . وقد كان هذا وسيظل هو الدافع الأكبر نحو التغيير . وهذا التغيير ليس مسؤولية شخص بعينه وإنما هو مسؤولية الناس جميعا ، ومع هذا فقد فشل الناس فى التغلب على اختلافاتهم والسمو باهتماماتهم للوصول إلى اهتمامات مشتركة بين الجميع ، وعندما يتفق الجميع على مصالح واهتمامات مشتركة هنا فقط يمكن للبشرية أن تتغلب على هذا الحزن والشقاء الذى لازمها على مدار التاريخ البشرى . ومن خلال فكرة « التغيير للأصلح » نقوم فى الباب الأخير من الكتاب (اختيارات خاصة بالعالم) بالربط بين اختيارات الفرد والواقع الذى يعيش فيه .

ونحن نثق أن ما سنقدمه فى هذا الكتاب من أفكار سيكون له تأثير إيجابى على نوعية حياة القارىء . وعندما تنتهى من قراءة هذا الكتاب سوف تعرف بما لايدع مجالا للشك أن بمقدورك أن تحيا حياة هادفة ومخططة.

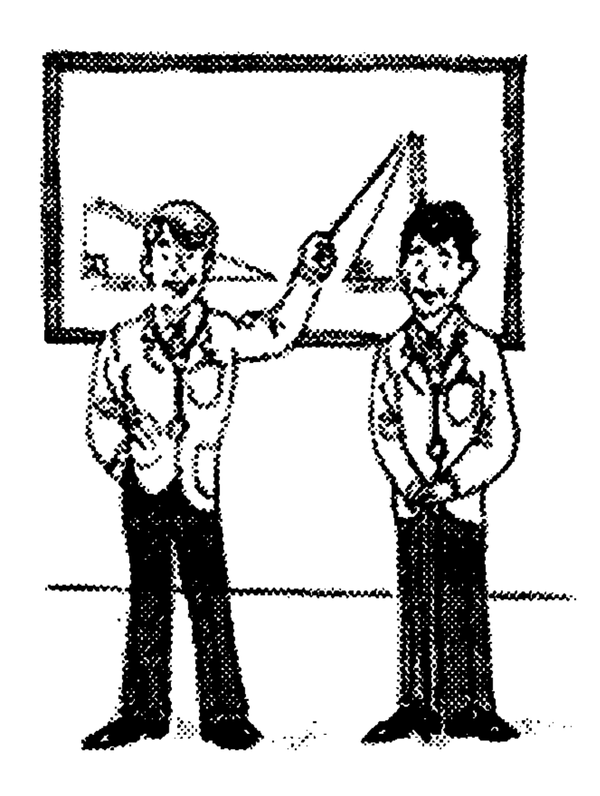
ريك كيرشنر

ريك برينكمان

شكر وتقدير

نوجه شكرنا إلى والدنيا سيمون وفيليكس برينكمان وآلان ولويس كيرشنر، والذين كانوا سبباً فى مجيئنا لهذه الحياة ، كما أعطونا الدفعة لنحيا حياتنا بالتخطيط ، ونوجه الشكر أيضا لزوجاتنا ليزا وليندا لما قدماه لنا من حب وآراء سديدة وتحفيز على العمل ، ونوجه الشكر أيضا لبناتنا كارل وادين واللتان سيؤول لهما إرث هذه المساعى ، كما نشكر كل أفراد عائلتنا وأصدقائنا الذين كانوا السبب فى دفعنا للتفكير فى مستقبل أكثر إشراقاً للبشرية ، وشكرنا الخاص لبكى ، كما نشكر أطباء المعالجة الطبيعية الذين استخدموا مبادئ الطبيعة ليضيئوا الطريق نحو الصحة .

مقدمة



الاختلاف الهام

> ***غالبا ما كنت أظن أن الأخلاق تعتمد كليّة على الشجاعة اللازمة لعمل اختيار ما.***
>
> ***ليون بلام***

ما الذى يعنيه عمل اختيارات حكيمة؟ ما الذى يعنيه أن تحيا حياتك على نحو مخطط؟ من المستحيل أن تجد تعريفا كاملا، ولكن هذه الكلمات التالية أمر يقينى: عندما تحيا حياتك على نحو مخطط فإنك تعرف أن لديك رأيا بشأن الحال الذى تصبح عليه، وأنت تتصرف بناء على هذه المعرفة كما لو أن

حياتك تعتمد عليها، وتجد أنك تشعر بالرضا الذى لا ينبع إلا من المواقف المقصودة، والسلوك المعتمد والخبرة ذات المغزى.

هكذا فإنك تواجه صعوبتين في حقيقة الأمر: الأولى تتمثل فى الكم الهائل من المعلومات والفرص التى تنهال باستمرار على حياتك من خلال قنوات لا حصر لها، والبحث عن إشارات ذات معنى فى خضم الضوضاء يعد تحديا ضخما، فأنت تحتاج إلى ما يشبه المرشح للتخلص من الشوائب ولمساعدتك على التركيز على الأفكار والمعلومات ذات الأهمية الكبرى بالنسبة لك. ثانيا: إنك تحيا فى عالم سريع التغير ملئ بالمتغيرات العديدة الخارجة عن نطاق سيطرتك، لذا ستجد هناك دائما فرصة لأن تجد نفسك فى موقف لا ترغبه، وعندما توجه لك الحياة ضربة بسيطة فإنه يتعين عليك رغم ذلك معالجة تلك اللكمة التى وجهت إليك.

وهذان التحديان يدفعانك إلى النضال مع سؤال أساسى: كيف يمكنك تخطيط حياتك فى خضم الكثير من المعلومات والشك والتغيير؟ إننا نعتقد أن الحياة المخططة تبدأ بالاعتراف أن هناك فارقا هاما بين ما تختاره وما لا تختاره.

ويعد هذا الكتاب توسعا لا مناص منه لخلفياتنا وتدريبنا كأطباء من حقنا أن نعالج بالطبيعة* والفارق المهم بين الطبيب البشرى والمعالج بالطبيعة يتمثل فى أن المعالجين بالطبيعة يركزون على علاج المريض ككل، ويعملون

* المعالج بالطبيعة يدرس بعد التخرج لمدة أربع سنوات فى مدرسة للطب عقب حصوله على تعليم ثانوى يسبق مرحلة الطب ، وهو يتلقى نفس التدريب الأساسى والعلمى والتشخيصى الذى يتلقاه الأطباء البشريون . تعرف على المزيد من هذا الأمر عن طريق زيارتك للاتحاد الأمريكى للمعالجين بالطبيعة على موقعها بالإنترنت :
www. Naturopathic. org
or www. oanp Net

على الوقاية من المرض وإعادة الصحة وليس على علاج أعراض المرض وحدها بالعقاقير أو استئصال أجزاء الجسم التى تتسبب فى حدوث متاعب، وبعبارة أخرى نقول إن المعالج بالطبيعة يتفحص جميع الجوانب الشخصية للفرد لكى يستوعب أعراضه وفى حين أن هذه الفكرة لم تبدأ إلا منذ وقت قصير فى الذيوع فى مجتمع الطب التقليدى إلا أنها نجحت فى تغيير طب المعالجة بالطبيعة. وقد أدركنا ذلك بوضوح فى أول حصة لنا بمدرسة طب المعالجة بالطبيعة.

ويدخل الطبيب..

> **يقوم فن الطب على تسلية المريض فى الوقت الذى يتم فيه معالجة المريض طبيعياً.**
>
> **فولتير**

دلف أستاذنا إلى غرفة الدرس واتخذ مكانه فى مقدمتها، كان يبدو أشعث ذا عقلية مثقفة وهو يقف فى مكانه مرتدياً سترته، فى انتظار هدوء الطلاب الجدد الذين يملأهم الفضول.

وبدأ يقول: «سوف نبدأ تعليمكم بعلاج طبيعى ذى خطوتين للقضاء على قمل الجسم الذى كثيرا ما يصيب الأطفال الصغار. الخطوة الأولى: اغمس الطفل فى كحول طبيعى نقى بنسبة ١٠٠٪. الخطوة الثانية: دحرج الطفل على رمل طبيعى ».

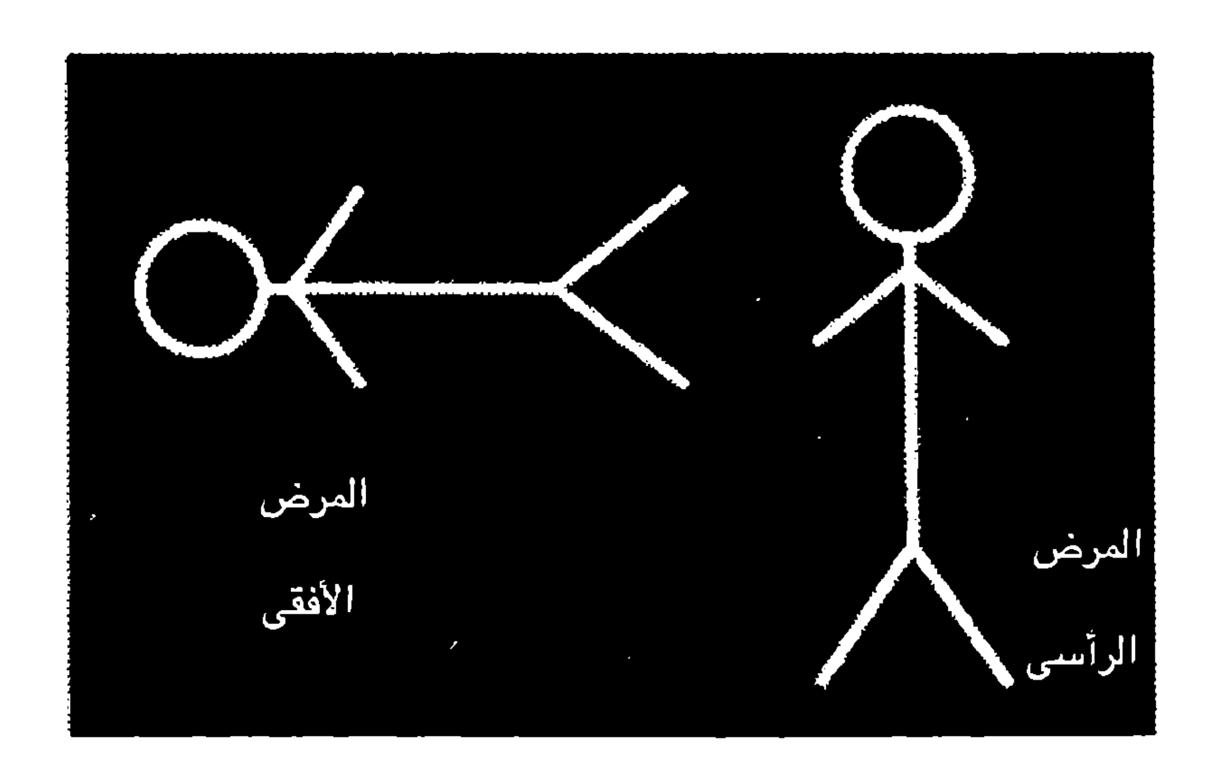
وقف الأستاذ فى مكانه صامتا برهة، وعيناه تتفحصان عيوننا التى تحملق فيه وهى تفيض بنظرات الشك، بينما تابع: «إن النظرية الكامنة وراء هذا العلاج هى أن القمل سوف يسكره الكحول فيبادر بتراشق الحجارة مع بعضه البعض ويسقط من جسم الطفل».

فهم معظم الطلاب هذه الفكاهة وضحكوا لكن كثيرا منا آثروا الهدوء، بينما ظن البعض أنهم ربما أخطئوا فى اختيارهم لمسلكهم المهنى وحاولوا تذكر الأماكن التى ركنوا فيها سياراتهم ولكننا لن ننسى أبدا ما فعله الأستاذ بعد ذلك.

نوعيتا المرض

> *لكل داء دواء*
>
> *جراهام تشابمان*

قام الأستاذ برسم شخصية على السبورة:



وأخذ يشرح: إن هناك نوعين من المرض فى هذا العالم أحدهما أفقى والآخر رأسى، أما *المرض الأفقى* فهو أى حالة أو علة تجبرك على الرقود والتوقف عن ممارسة نشاطك الطبيعى وتغير من سلوكك. ويمكن أن يكون هذا

المقدمة

المرض الأفقى أى شئ ابتداء من حالة انفلونزا عادية إلى الحالات المرضية التى تهدد بالموت مثل السكتات الدماغية والنوبات القلبية، وأحد الجوانب الإيجابية للمرض الأفقى يتمثل فى أنه يستحوذ على اهتمامك، فإذا كنت على قدر كاف من الوعى فإن المرض الأفقى يدفعك إلى القيام بتصرف من نوع ما للتعامل معه والشفاء منه كما هو مأمول.

والمرض الرأسى: يمكن فى الواقع أن يكون أسوأ من المرض الأفقى لأن الشخص المصاب بأحد الأمراض الرأسية قد يظل مستمرا فى أداء وظائفه فى المجتمع فى الوقت الذى تتدهور فيه حالته الصحية ببطء. وغالبا ما تكون الشكاوى الغامضة علامة على وجود مرض رأسى مثلما هو الحال عندما يشعر المريض أن به علة ما فى الوقت الذى تظهر فيه التحاليل المعملية أنه «طبيعى» فى المتوسط، فالأمراض التنكسية المزمنة التى تنتشر فى المجتمع الحديث مثل التهاب المفاصل والسرطان وضغط الدم تقع أيضا ضمن هذه الفئة تماما مثلما هو الحال مع الفقدان البطئ لأداء الوظائف المنتشر بشكل عام ويعتبره الناس من قبيل الشيخوخة، وتعتبر معظم الأمراض أمراضا رأسية وذلك قبل أن تصبح أفقية.

ولا يهم مقدار الأمراض الرأسية التى يعانى منها الشخص، فالآثار التى تنجم عنها يمكن تلطيفها إذا ما أحسن الشخص اختيار ما يدخل إلى بدنه وما يخرج منه وما يحيط به نفسه، ورغم ذلك يعانى كثير من الناس من هذا الأمر لأنهم أولا: يعرفون أن الاختيار فى أيديهم. ثانيا: لا يهتمون بكون الاختيار فى أيديهم: ثالثا: لا يحصلون على الدعم الذى يشعرون أنهم فى حاجة إليه لإجراء الاختيارات التى تؤدى إلى إحداث التغييرات التى يرغبونها، وهكذا فإن الاختيار الخاطئ بالنسبة للمريض بمرض رأسى هو أن يستسلم لليأس ويرضى أن يكون جريحا ماشيا، إن هدفنا العلاجى الجوهرى هو

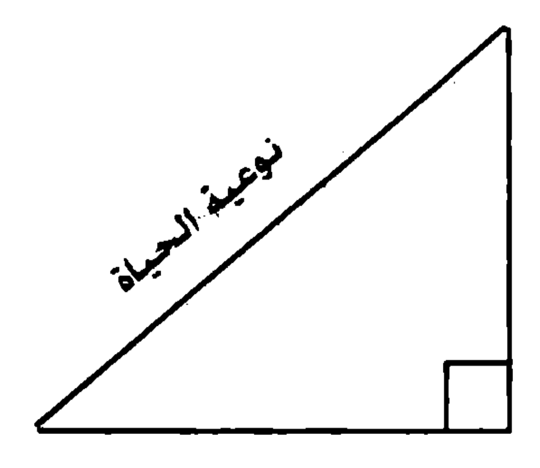
مساعدة المرضى على كيفية الاختيار بحكمة حتى يحتفظوا بكمال صحتهم قدر الإمكان ويضاعفوا من فرصهم للفوز بحياة صحية سليمة.

والناس أمامهم اختيارات، ولهذه الاختيارات تبعات تترتب عليها، ومجمل هذه التبعات يساوى نوعية الحياة والصحة والرفاهية التى يعيشونها.

مثلث الاختيارات

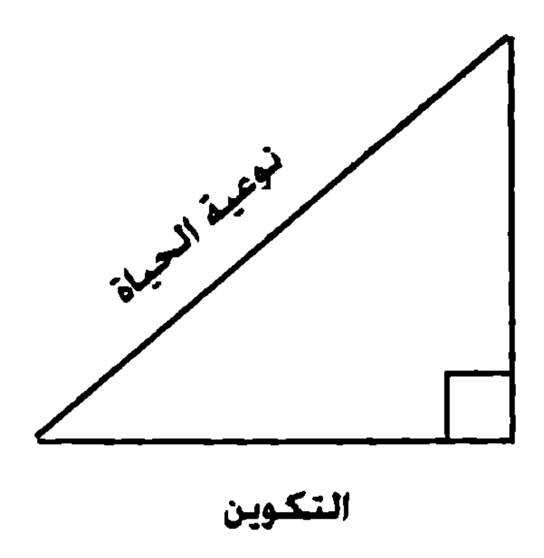
> ***ربِّ هب لى شجاعة لتغيير الأشياء التى أستطيع تغييرها، وسكينة لقبول الأشياء التى لا أستطيع تغييرها، وحكمة لمعرفة الفارق بينهما.***
>
> ***من صلوات سان فرانسيز***

من أجل حصولك على مستوى أفضل فى نوعية الحياة عليك أن تتأمل مثلث الاختيارات التالى



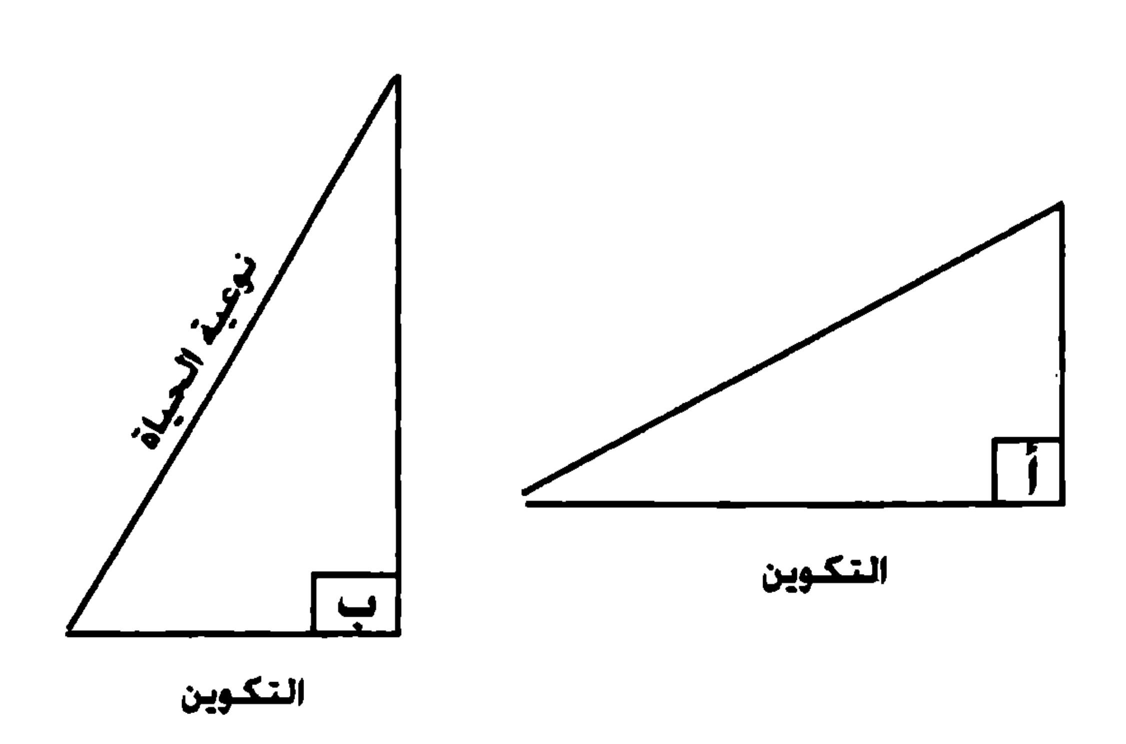
إننا نبدأ بمثلث بسيط قائم الزاوية، ويمثل وتر هذا المثلث نوعية حياتك. فكلما طال هذا الخط كلما ارتفعت نوعية الحياة التى تعيشها، فكيف تطيل وتر هذا المثلث؟ إنما يكون ذلك بأن تطيل أيًّا من الضلعين الآخرين.

وتعتبر قاعدة المثلث ثابتة منذ الميلاد، فهى تمثل دستورك أو صفاتك الوراثية أو الضربة التى تلقيتها فى لعبة الحياة.



إننا جميعا لدينا نقاط قوة ونقاط ضعف وراثية، ويعد البصر مثالا واضحا على ذلك، ومثله القلب والكلى ومستوى الهرمونات واستجابات الجهاز المناعى. وليست قوتك التكوينية مجرد ظاهرة طبيعية، فإذا ما كان لديك أكثر من طفل أو نشأت مع أخ أو أخت واحدة، على الأقل، فربما تكون قد لاحظت أن الأطفال المختلفين يجيئون إلى الدنيا بعقول مختلفة ومواهب متفاوتة وحاجات ومطالب متباينة. ويمكنك أن ترى هذا الاختلاف حتى أثناء عملية الميلاد، فهناك بعض الأطفال يولدون وهم يصيحون «ها نحن أولاء!»وبعضهم يولد قائلا بمنتهى الرقة «أهذا هو العنوان الصحيح؟» وفى الحقيقة فإن بعض الناس يولدون بقوة بدنية ونفسية كبيرة جدا لدرجة أن الحياة لا تكاد تؤثر كثيرا عليهم، ويقينا كان «جورج بيرنز» مثالا للقوة التكوينية، فقد عاش حتى بلغ عامه المائة و كان نشيطا حتى نهاية حياته فى قمة الوعى والتيقظ. رغم أنه كان يدخن ١٨ سيجارة فى اليوم، وعندما سئل: «ماذا يقول لك الأطباء بشأن ذلك؟» أجاب قائلاً: «وماذا سيقولون؟.. فكلهم موتى».

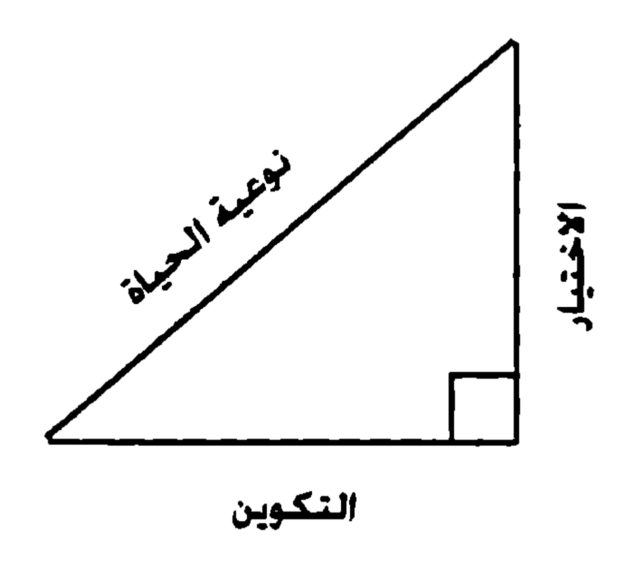
إن هذه القوة التكوينية هى السبب فى أن بعض الناس لا يحتاجون إلى الاهتمام كثيراً برعاية أنفسهم، فبوسعهم أن يدخنوا ويشربوا ولا يناموا إلا قليلا دون أن يكون لذلك أى تأثير عليهم، ويبدو أن لديهم قوة ملحوظ تجعلهم يحتفظون بصحتهم. وذلك أيضا هو السبب فى أن بعض الناس يلزمهم إنفاق قدر هائل من الوقت والطاقة والمال من أجل الاعتناء بأنفسهم. فلابد لهم أن يحرصوا على تحديد ما تناولونه من طعام وشراب والتأكد من أنهم ينامون وقتا كافيا وإلا سيشعرون أن حالتهم تسوء وأنهم عرضة للمرض، وهذا يفسر الفردية «الكيمياحيوية» التى تجعل من المقارنات المباشرة بين سلوكك وسلوكيات الآخرين أمرا عديم الجدوى، وهى تكشف عن قيمة التعرف على حاجاتك الفردية. إن خطك التكوينى الذى يمثل القاعدة ثابت ولا يمكن إطالته، فى حين يمكن أن تؤدى الحوادث والمواقف الضارة الأخرى إلى تقصيره.



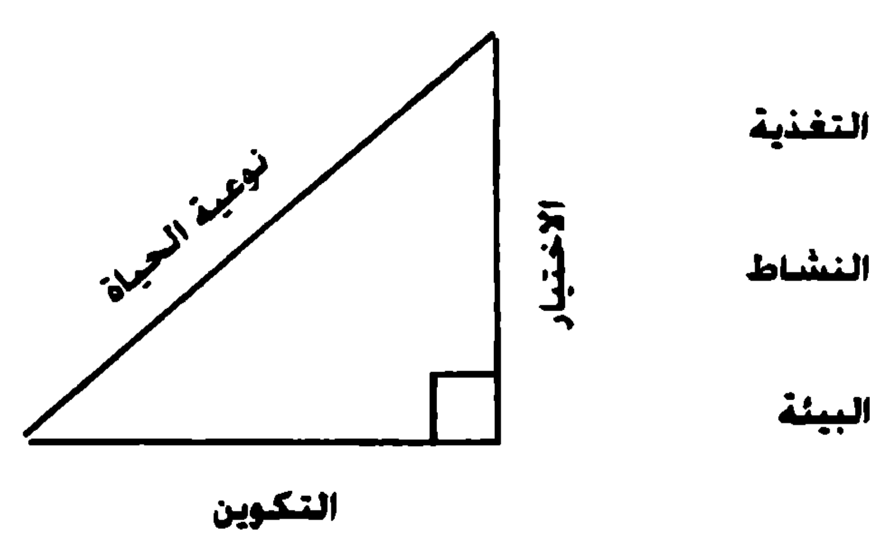
كل من الشخصين أ، ب على نفس الدرجة من الصحة، ولكن الشخص أ لا يلزمه فعل الكثير للحفاظ على صحته هذه، فى حين أن الشخص ب يلزمه فعل الكثير جدا للحفاظ عليها.

ورغم ذلك فإن تكوينك ليس ببدنى أو نفسى فحسب، فبينما يولد بعض الناس فى ظروف أكثر حظا نجد أن آخرين يبدو وكأنهم ولدوا فى برج سيئ الطالع. فالطفل الذى يولد لأسرة مرفهة قد يحصل على امتيازات معينة ليست متاحة للطفل الذى يولد فى أسرة ذات مستوى مادى أقل، والشخص الذى يولد فى مجتمع حر قد تكون له مميزات عن قرينه الذى يولد فى أقلية عرقية أو دينية أو فى مجتمع ظالم. وإذا ما قمت بتوسيع مثلث الاختيارات وطبقته على الأنظمة الأخرى مثل الأسر والشركات فإنك حينئذ ترى أن كلا من هذه الأنظمة أيضا يبدأ بمجموعة أوراق معينة تتكون من نقاط قوة وضعف تأسيسية ليس فيها للأفراد إلا مقدار قليل من الاختيار طالما هم فى ذلك النظام. ومعظم الناس ليس أمامهم كثير من الاختيار بشأن والديهم، وقد لا يكون أمامك اختيار بشأن التغييرات التى تحدث فى المجال الذى تعمل فيه الآن.

وبغض النظر عما تريد تحقيقه فى الحياة، فمن الطبيعى أنه سيكون هناك بعض العوامل التى تكون خارج نطاق اختيارك. وعندما يتعلق الأمر بالأوراق التى حصلت عليها فى الحياة فلابد لك من أن تلعبها سواء أعجبك هذا أم لم يعجبك، ولكن هناك جوانب طيبة أخرى تتمثل فى أنه دائما ما سيكون هناك عوامل يكون اختيارك بناء عليها، منها عوامل يمكنك تغييرها وعوامل يمكنك التأثير عليها، وعوامل الاختيار هذه يمثلها الخط الثالث، وهو ارتفاع المثلث.

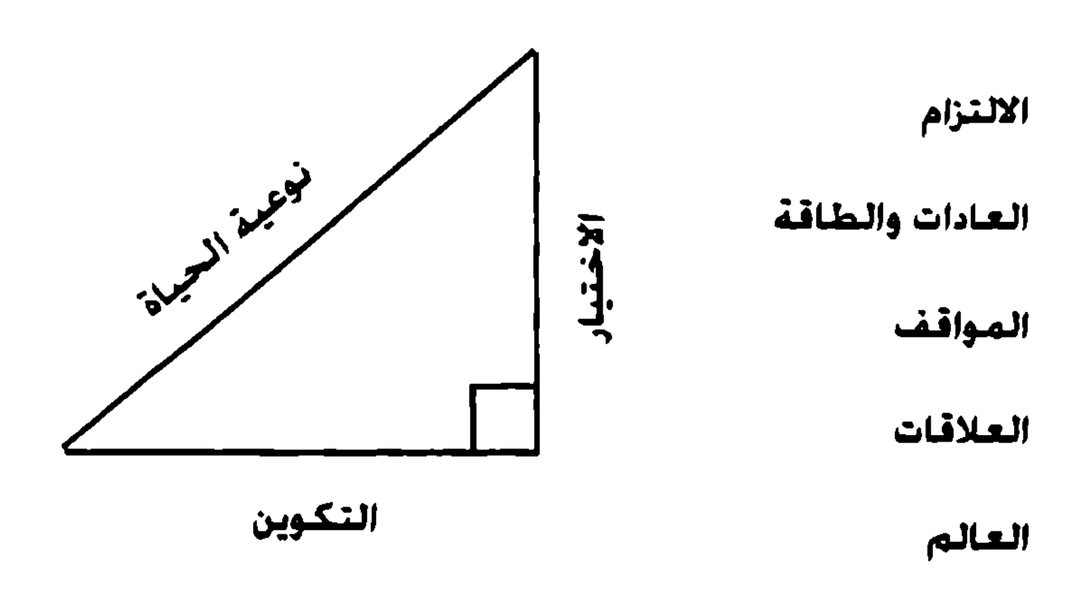


أحد عوامل الاختيار يتمثل فى التغذية، وفى أواخر الثمانينيات وجد «إيفريت سى. كوب» وزير الصحة الأمريكية فى ذلك الوقت أن الولايات المتحدة تنفق ٢٨٪ من ميزانية الرعاية الصحية بأكملها على الأمراض التى يمكن الوقاية منها عن طريق التغذية. إن نوعية الطعام الذى تتناوله، وتوقيت التناول وكيفيته كل هذه الأشياء سوف تؤثر على صحتك ورفاهتك، وهناك عامل اختيار آخر يتعلق بمستوى نشاطك. ففى حين أنه ليست كل أنواع التمارين مناسبة لكل الأشخاص فإن هناك بعض أنواع التمارين مناسبة للجميع. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص اللذين يتريضون بانتظام عادة ما يتمتعون بقدر أكبر من الطاقة البدنية والعقلية وأقل عرضة للاكتئاب مقارنة بأقرانهم الذين يؤثرون الجلوس وعدم الحركة. وكأن البيئة بداية من النسيم العليل الذى تستنشقه إلى الماء الذى تشربه كذلك إذا ما كنت تعيش فى مكان حضرى صاخب أو ريفى هادئ تعتبر عاملا آخر يؤثر على صحتك ورفاهتك.



ومع ذلك فإن هذا الأمر يعتمد عليك أكثر مما يعتمد على الطعام والتمرينات والبيئة، فموقفك حيال الحياة سيكون له أيضا أثر على صحتك ورفاهتك بشكل عام. فمثلا إذا ما كنت تقدر الحياة وتعتبر نفسك شيئا ثمينا فمن المرجح أن تهتم بوجودك فى الحياة وقيمتك فيها على عكس ما لو كنت لا

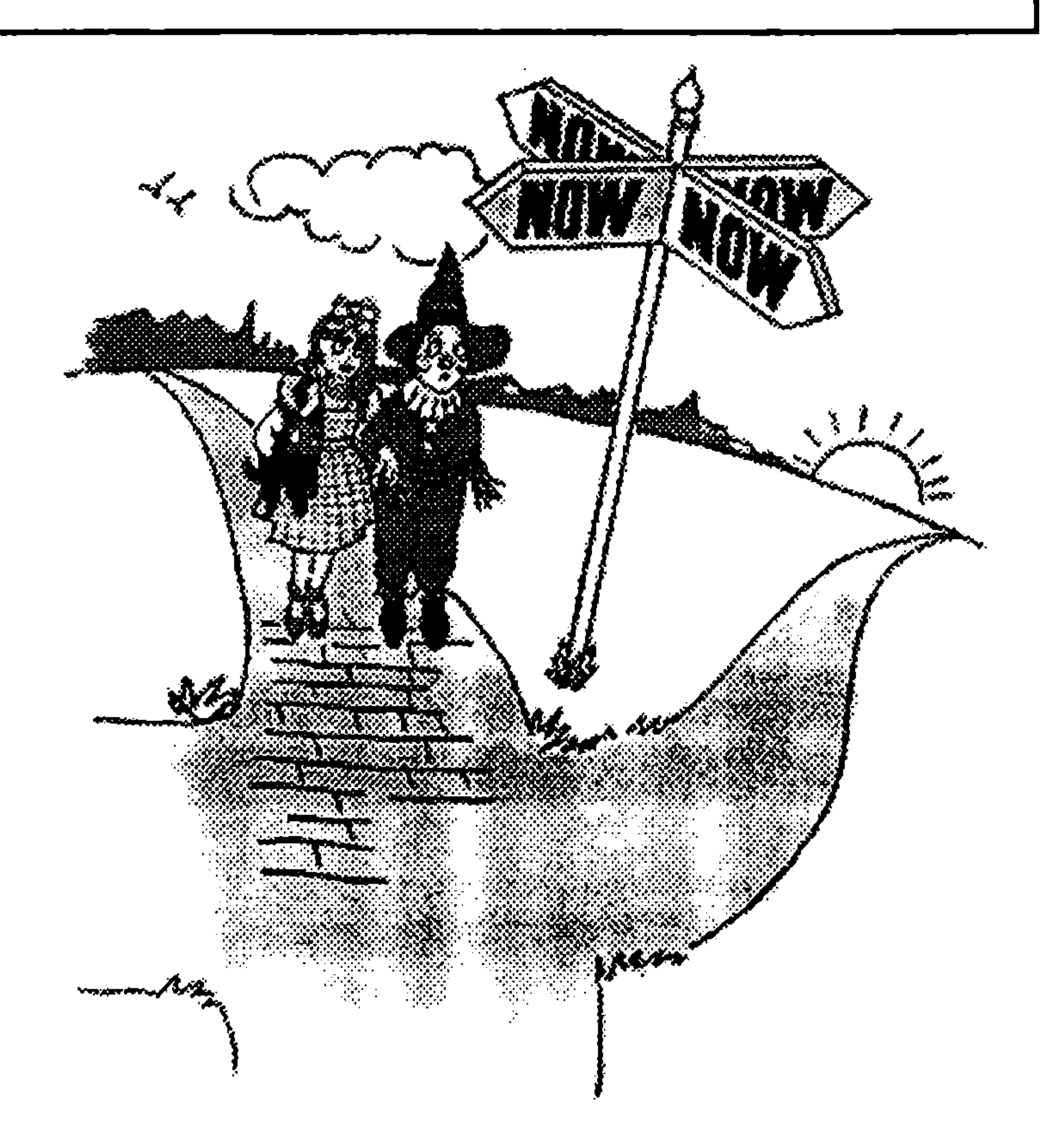
تفكر كثيرا فى قيمة الحياة ولا تقدر نفسك كثيرا، وإذا ما كان لديك نوع من السيطرة على حياتك من خلال تعريفك لقيمك وأهدافك تعريفا واضحا فمن المرجح كثيرا أن تنخرط فى أنشطة تشعرك بالالتزام، وإذا ما أحطت نفسك بأشخاص يهتمون بك ويدعمونك، فإن ذلك الجو يساعد على رفاهتك أكثر من الجو الملوث بالخوف والسلبية والإحباط إنها معادلة بسيطة: كلما زادت عوامل الاختيار التى توجدها كلما زاد شعورك بالسعادة والرضا، والاختيارات التى يغطيها هذا الكتاب جاءت نتيجة لعملنا مع آلاف المرضى وعشرات الألوف ممن شاركوا فى ندواتنا، وقائمتنا هذه - رغم أنها لا تشمل كل شئ - تمثل الاختيارات الرئيسية اللازمة كى تحيا حياة مخططة.



وبإمكانك أن تختار رفع جودة حياتك إلى أقصى درجة ممكنة من خلال الاهتمام بعوامل الاختيار والتركيز على ما يمكنك القيام به وتقوم به، كما يمكن أن تختار التركيز على ما يمكنك القيام به وتركز على الظروف الخارجة عن نطاق سيطرتك. إن الاختيار دائما لك.

والآن حان وقت الاختيار

> *عندما تصل إلى مفترق الطرق فعليك أن تسير فى أحدها .*
>
> *يوجى بيرا*



ولكى تحيا حياة مخططة عليك أولا أن تعترف أنه دائما ما سيكون هناك بعض المتغيرات التى لا تملك اختيارا بشأنها ومتغيرات أخرى لك فيها حرية الاختيار، فبإمكانك أن تختار أن تعيش حياتك على أن لديك غرضا أنت قادر على تحقيقه، وبإمكانك أن تختار اتخاذ قرارات حكيمة بشأن أى العادات تنميها وأيها تتخلى عنها . وبوسعك اختيار المواقف التى تمكنك من مواجهة

تحدياتك بعنف. وبإمكانك أن تختار عمل الصلات التى تساعدك وتدعمك لتحيا حياة ذات قيمة بدلا من الندم.

ولكى تحصل على أكبر قدر من الاستفادة من هذا الكتاب فإننا نوصيك بالبدء بالفصل الأول وتستمر حتى نهاية الكتاب. وأنت فى طريقك ستجد أن كل فصل يحتوى على قسم بعنوان «حصاد التجربة» وهو يحتوى على أنشطة للحصول على فعالية من ذلك الفصل. فإذا ما قمت بهذا النشاط ومضيت فى طريقك نحو الفصل التالى ستكون ـ بنهاية هذا الكتاب ـ قد حصلت على مسودة تساعدك أن تحيا حياتك على نحو مخطط فى هذا العالم المشوش. ورغم أن هذا الكتاب قد ألف ليقرأ من البداية للنهاية فإننا ندرك أن واحدا من الأقسام الأربعة قد يكون ذا قيمة فورية بالنسبة لك أكثر من الأقسام الأخرى، فمثلا إذا ما كان لديك بالفعل درجة كبيرة من الوضوح بشأن ما سوف يرضيك فى الحياة ولكنك تجد صعوبة فى إنشاء علاقات تدعم وجودك فى الحياة فربما تجد فى نفسك رغبة فى التوجه مباشرة إلى قسم «اختيارات خاصة بالعلاقات» الوارد فى هذا الكتاب.

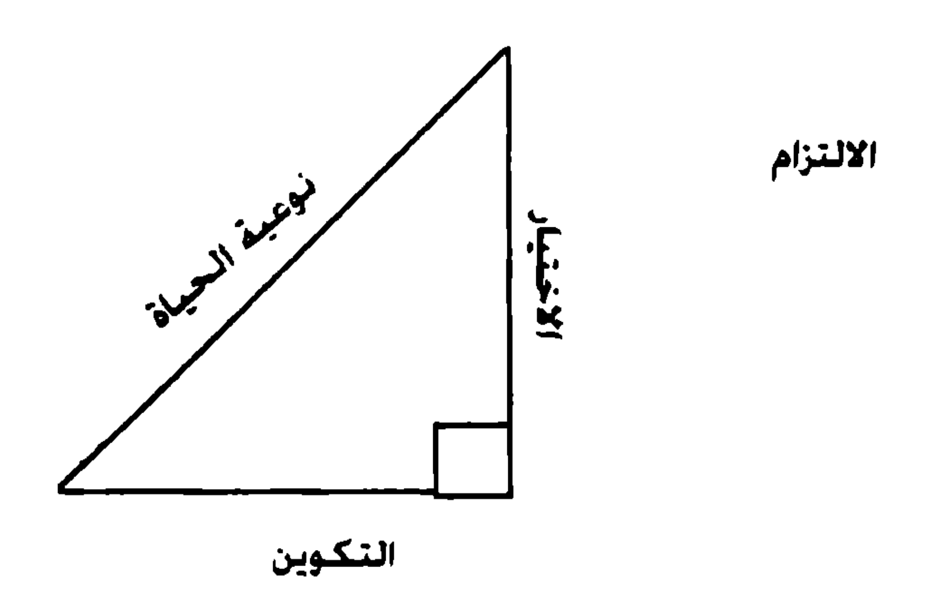
وسواء أكنت تقرأ الفصول كى تتنقل هنا وهناك وفقا للمادة التى تثير اهتمامك أكثر أم لا تفعل ذلك فإن محتويات هذا الكتاب يمكنها أن تكون ذات نفع لك حيث إنها صممت كى تقدم استعراضا سريعا للاختيارات الصائبة الواردة فى كل فصل.

وعموما فإن لك اختيار الكيفية التى تقرأ بها هذا الكتاب، ونحن نأمل أن تستمتع بعمل هذا الاختيار. هل أنت مستعد؟ هيا نبدأ!

الباب الأول

اختيار الالتزام

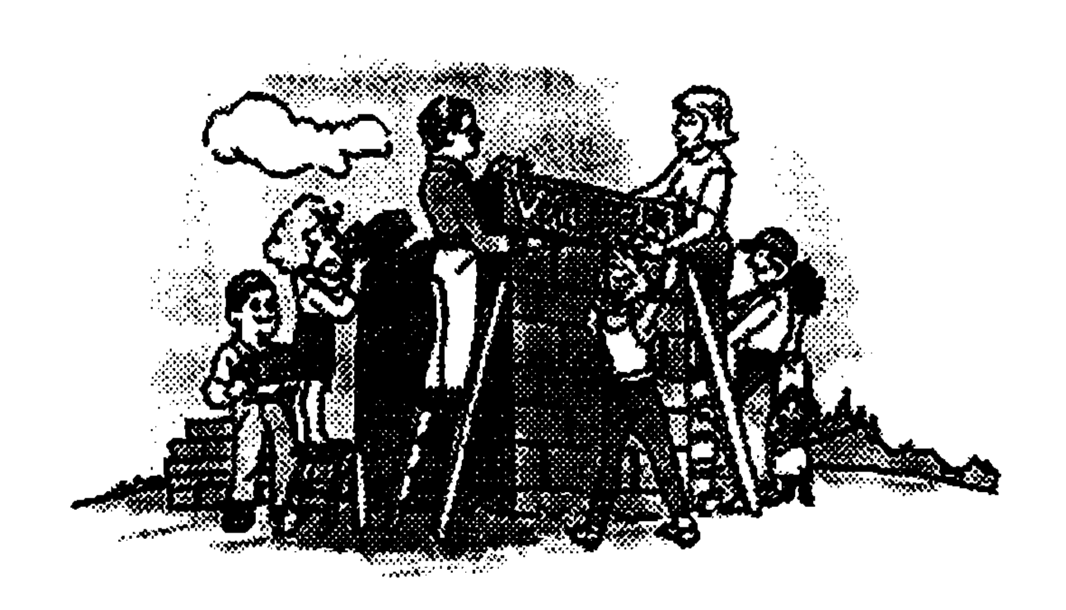
الالتزام



لكي تفهم قلب الشخص وعقله فلا تنظر إلى ما أنجزه بالفعل ، ولكن انظر إلى ما يطمح إلى إنجازه

خليل جبران

١ اتخاذ موقف



اكتشافك لغرضك

> *ما هو اختبار لمعرفة ما إذا كانت رسالتك على الأرض قد انتهت أم لا: إذا ما كنت حيا فهى لم تنته.*
>
> *فرانسيس بيكون*

دعنا ندخل فى الموضوع مباشرة: ما هو الشئ الذى تعتبره هدفاً لحياتكر هل هو قصفة البرق فى سائل الحمض الأمينى الذى زحف على الأرض .. أهو هذا الكتاب الآن؟ أم حادث سعيد؟ أم عمل تم إنجازه؟ أم شئ ما أكثر من مجمل أجزائك؟

اختيار الالتزام

إذا ما كنت مثل معظم الناس، ومن وقت لآخر يخطر ببالك أنك خلقت من أجل غرض أكبر، فى تلك اللحظات أنت تشعر بمخزون الطاقة الهائل الذى بداخلك ولم يستغل إلى حد كبير. بعض الناس محظوظون فتراهم يجدون أنفسهم يقومون بعمل يناجى قلوبهم وعقولهم بصوت مؤكد واحد. وبالنسبة للبقية الباقية منا نجد أن الغرض يحتوى على واحد من أكبر ألغاز الحياة، مثل صيحة هائلة «آها!» لابد أن تكشف عن نفسها.

وحيث إن كثيرا من الناس يعلمون غرضهم فمن الممكن حتما أن تعرفه، وهو كذلك بالفعل، ويماط اللثام عن غرضك عندما تصب جملة خبرتك بالكامل فى قيمك وتوجهها نحو المستقبل.

وتمثل القيم أساس الحياة التى لها معنى، ولكن كلمة قيم فقدت للأسف بعضا من معناها فى السنوات الأخيرة، ولعل ذلك يرجع إلى أن أكثرية من السياسيين وغيرهم يعلنون أنهم «يشاركونك قيمك» وفى الوقت نفسه نجد أن القيم المختلفة تمثل مساحة رئيسية من مساحات الخلاف فى كثير من الثقافات حول العالم. إن المعسكرات المتنافسة ذات المصالح الخاصة قد اكتشفت أن «القيم» تعتبر إسفيناً مناسبا، فالقيم لديها القدرة على إثارة الانقسام بين الناس، لا سيما أولئك الذين ليسوا على يقين من طبيعة قيمهم.

ويمكن عزاء الكثير من القضايا والمشكلات الأساسية فى الوقت الراهن إلى افتقار جماعى إلى الوضوح بشأن القيم وغياب التقدير للدور الذى تلعبه فى توجيه قراراتنا وأهدافنا وخططنا وأفعالنا المشتركة. وهكذا نجد أن القيم أمر شخصى بدرجة كبيرة، ومن ثم فالوضوح الجماعى وضوح فردي.

لا تمزج الزيت بالماء

إن شعبا يقدم امتيازاته على مبادئه سرعان ما يخسر الاثنين معا.

دوايت دى . إيزنهاور

فى النهاية نجد أن القيم لا يمكن تحديدها لنا وفرضها علينا حتى من جانب الكبار حسني النية. لقد اكتشف المعمارى والمخترع والفيلسوف «ر. بوكمينيستر فولر» ذلك بينما كان شاباً يملؤه اليأس بسبب المرات العديدة التى أخفق فيها كما يبدو. وقف «فولر» على شاطئ بحيرة «ميتشيجان» مستعدا لإلقاء نفسه فى مياهها والسباحة حتى يصيبه الوهن ويدركه الغرق. حينئذ أدرك أن هذه هى فرصته الأخيرة ليفكر من أجل نفسه، فصمم أن ينتهز لحظاته الأخيرة للتفكير فى الأمور من البداية للنهاية بشكل جيد لهذه المرة الأخيرة.

وعندما نظر إلى نظم القيم المتناقضة التى لقن إياها وهو طفل صغير أدرك طبيعة صراعه الداخلى، فقد أخبرته أمه قائلة: «عامل الناس كما تحب أن يعاملك الناس» و«أحب جارك كما تحب نفسك». فى حين أخبره خاله قائلاً: «إننا نعيش فى عالم الصراع من أجل البقاء، وعليك أن تهتم أولا بحاجاتك ومصالحك». وفجأة أصبح كل شئ واضحا: هاتان المجموعتان المتناقضتان من القيم كانتا مثل الزيت والماء فلم يمكن المزج بينهما فحسب. لقد كان تشوشه ناجماً عن محاولته أن يكون صنوا لقيم أولئك الذين يحبهم.

ولكى يقضى على حالة الاضطراب هذه كان عليه أن يحدد لنفسه ما الذى يسعى إلى تحقيقه وما المغزى من حياته. لقد تمكن «فولر» من تحديد قائمة

خبراته وصبها فى قيمة من أجل توجيهها نحو المستقبل، وقام بإجراء تجربة من أجل البقية الباقية من حياته لمعرفة ما الذى يمكن لفرد واحد أن يفعله من أجل تحسين الوضع الإنسانى، وذلك بدون موارد أو مميزات معينة. لقد شرع «فولر» فى الحياة على نحو مخطط.

وعاجلا أم آجلا سيواجه كل منا لحظات الحقيقة التى يتعين عليه فيها أن يختار مغزى لحياته، فإذا ما قمت بعمل اختيارك فلعل هذه تكون لحظة حقيقتك، هنا والآن. إن اتخاذ موقف ليس بالأمر السهل، ورغم ذلك فهو ضرورى تماما من أجل حياة ذات هدف. ومع التفاف موجات التغيير حولك، واحدة تندفع نحوك والأخرى تنأى عنك، فإن الموقف الذى تتخذه لابد أن يكون على أرض صلبة، وتعتبر قيمك بمثابة المكان الذى تسعى منه إلى رؤيتك وتحقيق أهدافك. وهى تمثل مقياسا تقيس به أهمية كل شئ يسعى إلى أن يشغل وقتك وطاقتك.

عوالم داخل عوالم

> ***السعادة هى حالة الوعى الناجمة عن تحقيق المرء لقيمه.***
>
> ***أيان راند***

اعتبارا لأهمية *القيم* فإنه من المقبول أن نقدم تعريفا لها، فنقول إن *القيم* هى مجموعات من المبادئ الشخصية توجه بها حياتك، والمجالات الحياتية المختلفة تمتلك مجموعاتها الخاصة بها من القيم. فرعاية الأولاد - مثلا - تتضمن مجموعة من القيم، في حين أن المبادئ التى تحكم نوعية الوظيفة التى تمنحك الالتزام تتضمن مجموعة أخرى، والقيم تلعب دورا أساسيا فى العلاقات الناجحة، فالأزواج الذين يرتبطون ويعيشون معا لديهم قيم متماثلة

بخصوص العلاقات، وتعتبر مجموعات القيم هذه مجموعات فرعية تقع ضمن المجموعة الأكبر التى تحكم بها حياتك، ومن أجل الإحساس بالترابط والكمال بينهما لابد أن تنضوى المجموعات الفرعية تحت مظلة المجموعة الكبرى الخاصة بقيم حياتك.

ولكن ذلك ليس بكافٍ من أجل الحياة على نحو مخطط، فالقيم الشخصية ليست بالسحر، وهى لا تضمن النجاح والالتزام فى ذاتها وبذاتها، إنك جزء من الطبيعة تماماً مثلما أن الطبيعة جزء منك. فإذا ما كانت قيمك تعيش فى صراع مع قيم الطبيعة فأنت حينئذ سوف تكون فى صراع مع نفسك. وإذا ما كانت قيمك تنتهك قوانين الطبيعة فلا أمل لديك فى تحصيل سعادة حقيقية ولا نجاح دائم. ولقد كان «هتلر» - مثله مثل كل الأباطرة والطغاة - يتحلى بقيم شديدة القوة، أمام الناس على الأقل. لقد كان يقدر تأسيس ألمانيا موحدة. كان يقدر النقاء العرقى. كان يقدر الفكرة القائلة بأن الغاية تبرر الوسيلة. ولكن قيمه كانت فى صراع مع قوانين الطبيعة. و فى صراع مع العلاقات الإنسانية. و تتعارض مع القيم التى تحفظ للعالم البقاء.

ويمكن للغطرسة والجشع والخداع أن تستمر لدورة أو اثنتين، ولكن لا يمكن أن ينبنى عليها مستقبل دائم. والتاريخ بأكمله يظهر أن تلك القيم محكوم عليها بالفناء فى النهاية، ولو كانت هناك قوة فى معرفتك لقيمك فهى فى معرفة أن قيمك منسجمة مع نفسك ومنسجمة مع القيم الأكبر والتى تحكم الطبيعة.

قيمة التوضيح

سر النجاح هو اتساق الغرض
بنيامين دزرائيلى

اختيار الالتزام

عندما سألنا مرضانا وجماهير ندواتنا عما إذا كانوا على دراية بطبيعة قيمهم كانت إجابة معظمهم بالإيجاب. وعندما سألناهم عما تكون قيمهم بالتحديد، تساءل معظمهم عما نعنيه بذلك! إنها لتجربة نادرة أن تسمع شخصا يقول: «هذا هو ما أقدره أكثر فى الحياة»، ثم يتقدم لك بتوضيح معنى ما يقول.

وسواء أكان بوسعك الآن تحديد هذه القيم أم لا، فإنها تنعكس فى الطريقة التى تحيا بها حياتك. ففى حين أنك قد لا تكون على وعى بقيمك، فأنت ـ يقيناً ـ لديك قيم ويمكن ملاحظتها فى الطريقة التى تحيا بها حياتك. إن نوعية من تتزوج وكيفية أدائك لعملك وكيفية تربيتك للأطفال كلها أمور تعكس قيمك الشعورية واللاشعورية. وإذا ما كانت مجموعات قيمك غير منسجمة فإنك تدفع ثمن ذلك فى صورة توتر ومرض. وتحقيق مجموعة واحدة من قيمك على حساب مجموعات قيمك الأخرى سينقص من طاقتك ويضعف قدرتك على التفكير بوضوح. وإنه لمن الضرورى أن تقوم بتوضيح قيمك وتوفق بينها.

مريضتى «سوزان» ـ التى كانت تعانى من (متلازمة انخفاض الطاقة) ـ لم تتمكن من إدخال أى تحسين على حالتها، ولم تسفر الاختبارات المعملية عن اكتشاف أى أسباب فسيولوجية ذات أهمية، ولم يتمكن أحد من معرفة سبب شكواها، ولكنها من خلال ممارسة تمرين لتوضيح القيم بدأت تعرف المصدر الرئيسى لمشكلتها. لقد كانت هذه الحالة لشخص يقدر الشرف والأمانة، ويقدر تطابق كلماته مع أفعاله وأفعاله مع قيمه، ولكن فى كل يوم كانت تذهب إلى العمل وتبيع شيئا لا تؤمن به لأناس ليسوا فى حاجة إليه. كيف أمكن ذلك؟ الإجابة هى أن قدرة الإنسان على تقديم التفسيرات والأعذار والمبررات تكاد تكون بلا حدود، ورغم كل شئ كانت «سوزان» بائعة ممتازة، وقد عبر لها رئيسها عن تقديره لها من خلال منحها حوافز وفوائد. فمن أجل راتب منتظم

وبعض المكافآت من حين لآخر وضعت حاجاتها اللازمة للبقاء فى صراع مع قيمها الشخصية، وبمجرد أن أدركت صراع القيم هذا نما لديها دافع لاتخاذ خطوة أخرى فى طريق الحياة على نحو مخطط. فدرست بعناية نوعية الخط المهنى الذى ستشعر معه بالرضا، وفى غضون أسابيع حصلت على وظيفة جديدة وشفيت من (متلازمة انخفاض الطاقة) التى كانت تعانى منها.

إن معرفتك لقيمك وتصنيفك لها بالنظر إلى عظم أو قلة أهميتها بالنسبة لك يمثلان البداية لحصولك على تلك الحكمة، وتأملك لهذه القيم بترتيب أهميتها سوف يساعدك على عمل اختيارات حكيمة.

كان «هنري» ـ فى زهاء الأربعين من العمر ـ يعمل أثناء جلوسه وقد أدى وزنه ووظيفته التى تتطلب الجلوس كثيراً إلى تفاقم مشكلة ظهره، كان هنرى يقدر صحته، لذا فقد التزم بالحصول على قوام متناسق والحفاظ عليه، وبعد أن عقد العزم قائلا لنفسه: «افعل هذا فحسب» سارع بالانضمام إلى نادٍ صحى محلى.. وفى كل مرة كان يرد بخاطره فكرة الذهاب إلى العمل كان يبدأ فى عمل مراجعة عقلية لكل العمل المكتبى الذى يلزمه القيام به، وكانت النتيجة الحتمية هى عدم التردد على النادى الصحى. وبمجرد أن قام هنرى بتوضيح قيمه وترتيبها حسب الأولوية أدرك أن صحته قيمة مقدمة فى الأولوية على أداء العمل. وكانت نتيجة هذا الوضوح أن تمكن هنرى من تغيير موقفه تجاه استقطاع بعض الوقت لممارسة التمرينات كيما يتمكن من الاستمتاع به وتقديره.

ومثل هذا «لورا» ـ أم لأربعة أطفال ـ التى وجدت نفسها – بعد أن قامت بتوضيح قيمها وترتيبها حسب الأولوية– أقل سخطا على الفوضى التى يسببها أطفالها فى بعض الأحيان. لقد أدركت أن حياة أسرتها فى ترابط وحب أكثر أهمية لها من الاحتفاظ بكل شئ فى المنزل مرتبا على نحو مثالى.

وقد مكنها هذا من إعادة توجيه اهتمام الأسرة من التعامل مع استجاباتها الانفعالية السلبية إلى تعليم أطفالها بخصوص الاعتناء بالمنزل الذى يضمهم جميعا.

كانت «مارى» تشعر بالإحباط بسبب وظيفة وصفتها بأنها لا تجلب لها أى سعادة، وحالما قامت بتوضيح قيمها وترتيب أولوياتها تمكنت من أن ترى بوضوح كيف أن وظيفتها تمنحها الفرصة لتحقيق قيمها الخاصة بـ «الأسرة» و«التعليم» من خلال مساعدتها على كسب نفقات تعليم ابنتها بالجامعة، وقد أدى هذا إلى انخفاض مستوى توترها وتحسن أدائها فى العمل بشكل مثير، وقد استفادت ابنتها أيضا من ذلك لأنها تحررت من شعورها بالذنب لما تلقاه أمها من ألم ومعاناة من أجل إتمام تعليمها بالجامعة، وقد ساعد الحب والعرفان النابع من هذا التحول على تقوية علاقة الأم بابنتها.

وهكذا يصدق المثال، «القيم التى لا تحقق تؤدى إلى حدوث انفعالات سلبية غير مثمرة» فالغضب الجامح والإحباط المزمن واليأس الساكن كل هذه تعد صورا من صور المرض، وسوف يظهر أننا جبلنا على أن نحيا حياتنا بأمانة والإخلال بذلك يستوجب جزاء شديدا. وبإمكانك أن تحب هذا أو تكره ذلك، ولكن عندما يتعلق الأمر بالطبيعة فإن القانون هو القانون.

عملة الحياة

> ***لو أنك شيدت قلاعا فى الهواء فلا يلزم أن يضيع عملك هباء، فذلك هو المكان الذى ينبغى لها، والآن عليك أن تضع الأساسات تحتها.***
>
> **هنرى ديفيد ثورو**

إلى حد ما نجد أنك عندما ولدت جئت إلى هذه الدنيا ومعك قدر ما من خمس قطع نقد ذهبية من عملة الحياة. وعلى مر حياتك يمكنك استثمار هذه القطع أو إدخارها أو إنفاقها أو تبديدها حسبما يحلو لك الاختيار. وهذه الأنواع الخمسة من القطع النقدية هي الوقت والمال والطاقة والموهبة والفرصة. ونحن جميعا قد نعرف شخصا ممن ليس لديهم أبدا وقت كاف لأنهم دائما ما يبددونه، أو ممن ليس لديهم مال كاف لأنهم يفضلون إنفاقه، أو ممن ليس لديهم الكثير من الطاقة لأنهم يدخرونها لشئ من نوع خاص، أو ممن يبددون موهبتهم لأنهم يتصورون أنهم لم يتمكنوا أبداً من «كسب لقمة العيش»، أو ممن يدعون الفرصة تطرق بابهم وينتظرون حتى تفوت. وإحدى الطرق لتحديد الصورة الكبيرة لقيمك تتمثل فى أن تسأل نفسك هذا السؤال: لو أنك تمتلك من هذه العملات المقدار الذي تريده: كل الوقت والمال والطاقة والموهبة والفرصة فى الدنيا، وبعبارة أخرى نقول: لو أنك لا أعذار لديك فما الذى كنت ستفعله الآن؟ ولماذا سيقع اختيارك على ذلك الشئ؟ وما الذى تقدره فى فعل ذلك عندما لا يكون لديك أعذار؟

مثال: يقول «جورج»: «كنت سأستبدل قطع نقودى بالعملة الصعبة!» لم ذلك؟ لأن ذلك سيسمح لى بالذهاب إلى المنزل ونيل قدر من *المتعة*» فى هذه الحالة نجد أن *القيمة* هى المتعة! وتقول «جيرى»: «كنت سأبحر فى أعالى البحار فى سفينة عالية والنسيم يداعب ظهرى» لماذا؟ «لأنها سوف تكون مغامرة!» فى هذه الحالة نجد أن القيمة هى *المغامرة*. وتقول «إيلين»: «كنت سأحصل على إجازة لمدة عامين لا أفعل فيهما شيئا» لِمَ ذلك؟ «لأننى مرهقة» ولكن انتظرى برهة! لقد قلنا إن لديك كل الطاقة التى فى الدنيا! ماذا كنت ستفعلين لو لم يكن لديك عذر مثل «أنا مرهقة!»؟ فتقول «إيلين»: «كنت سأسافر إلى المنتزهات الجبلية فى العالم مرتدية أفخر الملبوسات!» لِمَ ذلك؟

«لأننى أقدر الملابس ذات الجودة العالية وهدوء الطبيعة» فى هذه الحالة نجد أن القيم هى *الجودة* والهدوء.

وإذا ما طلبت من نفسك الإجابة على هذا السؤال كل يوم فى فترة مدتها بضعة أسابيع، فإنك ستلاحظ أن الاجابات تعتمد بشكل ما على التوقيت من اليوم، واليوم من الأسبوع، والتوقيت من الشهر، والحالة المزاجية فى هذا الوقت، وهكذا بمرور فترة مدتها أسابيع ستجد أن نفس الإجابات تظهر وتتكرر. وبهذه الطريقة تكشف لك إجاباتك عن قيمك.





حصاد التجربة: العملات الذهبية

لا أعذار

حسنا لقد وصلتك الفكرة، والآن حان دورك. افعل هذا الآن. تصور أنك تمتلك كل الوقت والمال والطاقة والموهبة والفرصة فى العالم تصور أنه لا أعذار لديك على الإطلاق تمنعك من فعل أى شئ تريد أن تفعله بحياتك. فماذا ستفعل؟ أعد قائمة تضم كل الأشياء التى ستختار فعلها الآن لو لم يكن هناك

ما يمنعك من فعلها على الإطلاق، ثم عد ثانية إلى هذه القائمة وأكتب لماذا قدمت فعل هذه الأشياء على كل ما عداها. ما الذى تعتبره قيما فيها؟ ما هى قيمك التى تتصور أن تحققها هذه الأنشطة؟

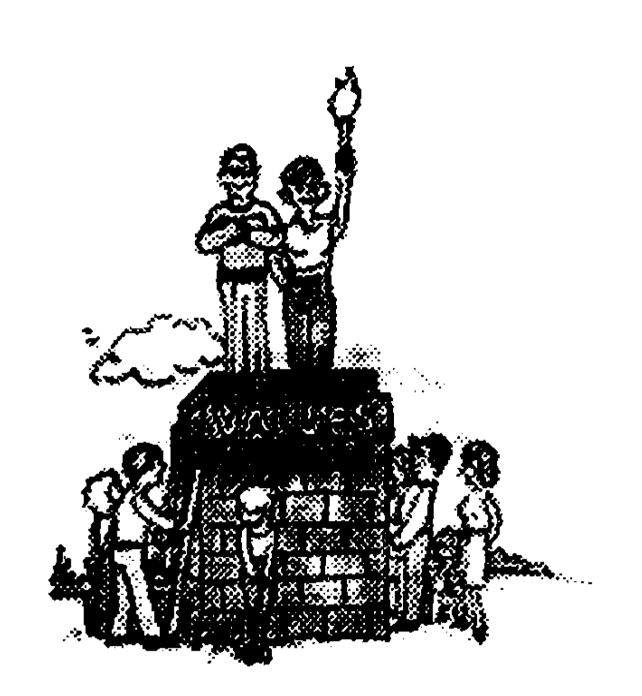
أعذارك

لعل الطريقة الأكثر صعوبة للتعامل مع هذه هى أن تقوم بعملية جرد لكيفية استخدامك لعملة حياتك الآن ولكى تتخذ موقفا فإنك بحاجة إلى الوقوف بقدميك على أرض صلبة. فما الذى تفعله بوقتك ومالك وطاقتك وموهبتك وفرصتك فى هذا الوقت فى حياتك؟ ولِمَ ذلك؟ ما الذى تفعله بحياتك ولم ذلك؟ ما هى القيم التى ترفع مجموعة اختياراتك الحالية؟ وفى حين أن الإجابة على هذه الأسئلة قد تصدمك فلعلها تلقى بعض الضوء على الطريق الذى أتى بك حيث تقف الآن، وأيضا على الكيفية التى تريد أن تضئ بها الطريق الذى ينتظرك فيما وراء الأفق التالى.

وتعتبر القيم شيئا قيما جدا لدرجة أننا خصصنا فصلا آخر عنها! لذا فبمجرد أن تنتهى من هذه الأنشطة فليتك تقبل الانضمام إلينا فى الفصل التالى لتتعلم كيف تفكر على نحو أكثر دقة بشأن قيمك من أجل بناء أساس صلب يمكنك أن ترسم حياتك على نحو مخطط.



الوقوف بقوة



ثلاث خطوات بسيطة

> *لايمكنك عبور البحر بمجرد الوقوف والتحديق فى الماء*
>
> *رابندراناث طاغور*

يمكنك استخدام الخطوات الثلاث البسيطة التالية من أجل تطوير بيان لقيمك ، ثم يمكنك تقييم النتائج لكى تعرف مدى ماوصلت إليه فى الحياة بشكل مرسوم ومخطط .

اختيار الالتزام

الخطوة الأولى: قائمة الكلمات

اسأل نفسك عما هو مهم بالنسبة لك في الحياة، ماالذى يهمك حقا أكثر من أى شيئ آخر. مالذى تقدره؟ ما الكلمات التى تخطر ببالك؟ أعد قائمة بهذه الطلبات وقم بتدوينها. لقد توصل بعض الناس إلى خمس كلمات فى حين توصل آخرون إلى خمس عشرة كلمة.

والأمثلة المأخوذة من مرضانا وجماهيرنا عادة ماتشمل كلمات مثل: *الله، الروح، الأسرة، الأطفال والصحة، الصداقة ، الشرف، المتعة، المغامرة، الأمانة ، البهجة، الخدمة ، التميز، المال، والرومانسية.*

الخطوة الثانية: تعريف هذه الكلمات

ما الذى تعنيه حقا بالكلمات التى تضمها قائمتك ؟ عرف كل كلمة من كلماتك باستخدام ما لايزيد عن جملتين.

وقد حصلنا من مرضانا وجماهيرنا على الأمثلة التالية:

المتعة = الشعور بالمرح فى كل المواقف استعدادى للضحك على نفسى ، والاستمتاع بوقتى حتى عندما تسوء الأمور.

الأسرة = بناء علاقة طيبة مع أطفالى، وتنشئتهم ليكونوا سعداء وأصحاء بدنيا وانفعاليا.

الإبداعية = التعامل مع الحياة باستخدام الابتكار والتعليم والذكاء.

المساهمة = ترك تراث يؤدى إلى تحسين الدنيا بطرق ملموسة.

الحرية = السير فى الاتجاه الذى أريده، وقياس كل شئ بفطرتى السليمة ، واستخدام بصيرتى.

وأثناء عملية تعريفك لكلماتك قد تجد أن اثنتين من قيمك يندمجان فى بعضهما، فعلى سبيل المثال نجد أن الشخص الذى يبدأ قائمته بالصداقة والأسرة يكتشف من خلال تعريفهما أن كليهما يعد امتدادا لقيمة الحب لديه، ويمكن تعريف *الحب* حينئذ بالآتى: «الاستمتاع بأسرتى وأصدقائى ودعمهم، وتخصيص الوقت الذى أمضيه مع من أحب».

الخطوة الثالثة: ترتيب الكلمات

والآن انظر إلى الكلمات وتعريفك لها وقم بترتيبها، وبينما تعتبر كل هذه القيم ذات أهمية كافية جعلتها تحتل مكانا فى قائمتك فإنها ليست جميعا متساوية تماما فى الأهمية. وهكذا فإن معرفة ترتيب أهميتها هو أمر جوهرى بالنسبة لنجاحك.

فإذا ما كنت - مثلا - تضع الأسرة والصحة والمسلك المهنى كثلاث من بين الخمس قيم التى تتصدر قائمتك فى الترتيب ثم تجد أنك تمضى كل وقتك فى العمل من أجل مسلكك المهنى ، وتكاد لاتقضى من وقتك شيئا مع أسرتك ولاتفعل شيئا من أجل صحتك، فإنك على الفور ستعرف مصدر صراعك الداخلى. صنف الآن هذه الكلمات والتعريفات حسب ترتيب الأهمية.

تقييم قيمك

> ***إنك متواجد الآن حيث أتت بك أفكارك، وغدا ستكون حيث تلخذك أفكارك.***
>
> ***جيمس ألين***

اختيار الالتزام

العمل التالى هو أن تقيم قيمك لمعرفة ما إذا كنت تتصرف وتبنى حياتك عليها أم أنك كنت تعيش فى صراع معها. وهذا الفحص يشمل أربع مراحل هى:

المرحلة الأولى: حدد القيم التى تحققها «*إصابة الهدف*».

المرحلة الثانية: حدد القيم التى لاتحققها إلا جزئيا «*الإصابة والخطأ*».

المرحلة الثالثة: حدد القيم التى لاتحققها هروب، «*لقد اخطأتها بفارق ضئيل!*».

المرحلة الرابعة: حدد القيم التى تنتهكها «*تلقى اللطمة*».

المرحلة ١: إصابة الأهداف

ضع قائمة قيمك أمامك واستعرض ذهنيا أسبوعك الماضى متذكرا ما فعلت وأين ذهبت ومن رأيت وفى كل مرة تتذكر أنك قد حققت واحدة من هذه القيم ضع علامة أمام الكلمات الدالة على هذه القيم فى قائمتك. إذا ما قمت بنفس النشاط مرات عديدة فى الأسبوع الماضى فلتعط نفسك علامة لكل مرة. فمثلا إذا ماكنت تقدر الصحة وتمرنت أربع مرات الأسبوع الماضى فعليك أن تضع أربع علامات أمام تلك القيمة . وإذا ماكنت تقدر الأسرة وأمضيت وقتا مع أولادك فلتضع علامة أمام قيمة الأسرة.

وإذا ما لاحظت الكثير من العلامات أمام قيمك فإنى أهنئك فقد قطعت شوطا نحو الحياة على نحو مخطط.

المرحلة ٢: الإصابة والخطأ

فى بعض الأحيان تحقق قيمك ولاتعرفها وفى عامنا الأول من الممارسة جاءتنا مريضة تدعى «مارلين» وأخبرتنا أنها غير راضية عن تقدمها فى

الحياة. وبناء على تشجيعنا قامت بتحديد هدف لنفسها وساعدناها على أن ترسم خطة لقيمها.

وفى غضون أسبوعين استطاعت تحقيق هدفها وفاقت تطلعاتنا بالنسبة لها كنا فخورين بها ولكنها لم تتأثر مطلقا فقد ظلت غير سعيدة بتقدمها، لذا فقد قمنا ببذل المزيد من الجهد معها وقامت بتحديد بعض الأهداف ، وبكل ثقة استطاعت تحقيقها فى غضون أسابيع، أثار ذلك إعجابنا ولكنها كانت محبطة. لقد كانت على يقين أنها تستطيع أن «تفعل ماهو أحسن» وفى تلك اللحظة ذاتها اتضح لنا أنموذجها: إنها لاتواجه مشكلة بشأن تحقيق ماهو مهم بالنسبة لها، إنما كانت مشكلتها تتمثل فى كونها مشغولة جدا بالتطلع إلى المكان الذى تريد الوصول إليه لدرجة أنها باستمرار لم تكن تلاحظ مقدار الشوط الذى قطعته، وحيث إن كل مايحيط بها مما كانت تريده قد تحقق .. فإنها تفقد الاهتمام بجملة حياتها وتقول: «إننى أكره هذا، إننى أريد أن أكون فى مكان آخر».

عندما كان «ريك» وصديقه «دونالد ليونج» فى المدرسة الابتدائية ذهبا إلى معرض العالم لسنة ١٩٦٤ ووقفا أمام أحد أجنحته وكان يبدو لـ «ريك» أن الأمر سيستغرق منهما دهرا ليتمكنا من الدخول لرؤية العرض، وتأمل إمكانية التحاقهم بالمدرسة الثانوية بحلول الوقت الذى يصلون فيه إلى مقدمة هذا الطابور. وعلى خلاف «ريك» كان «دونالد» هادئا ومتمالكا أعصابه ولايوجد هناك ما يقلقه. وعندما سأله «ريك» كيف يستطيع الاحتفاظ بهدوئه ، أجاب قائلاً «حسنا من حين لآخر أنظر خلفى لأرى أين توجد نهاية الطابور الآن فأشعر بالارتياح».

الدرس ببساطة: ربما تكون رابحا وتظن أنك خاسر، وذلك إذا لم تكن تسجل النتائج ، ويقينا فإنه من الممكن أن تندفع فى حياتك محاولا دائما

الوصول إلى المكان التالى والهدف التالى والخطوة التالية لتفقد بذلك بهجة حياتك طوال الطريق. ولكنك إذا ما لاحظت عند قيامك بعملية توضيح القيم هذه أنك تحقق واحدة أو أكثر من قيمك فعليك التثبت من وقوفك وانظر خلفك وانظر من حولك وعندئذ ستشعر بالراحة الآن وتوا... قدر الشوط الذى قطعته والتقدم الذى تحرزه.

المرحلة٣: هوب لقد أخطأت بفارق ضئيل

وستكون بحاجة أيضا إلى دراسة القيم التى لديك والتى لاتحققها . ماهى القيم التى لم تمض وقتا للتصرف بناء عليها؟تحتوى هذه القيم المفقودة على فجوة مهمة فى إحساسك بالكمال والسلامة ولكنك إذا ما التزمت بإمضاء الوقت، و-نعم- تخصيص الوقت للاسترشاد بهذه القيم فبإمكانك سد هذه الفجوة بإحساس هائل بالسلامة والكمال. وفى الحقيقة ستتاح لك الفرصة -لاحقا فى هذا القسم من الكتاب- لتحديد بعض الأهداف والخطط المعينة للعمل لتحقيق ذلك بالضبط . أما الآن فعليك أن تضع علامة ناقص بجوار القيم التى تضمها قائمتك وكنت مفتقدا لها باستمرار.

المرحلة٤: إصابة الهدف!

إن تقييمك لقيمك يمنحك أيضا فرصة مهمة لملاحظة أى من قيمك تنتهك. ولماذا ينبغى عليك الاهتمام بهذه الأشياء حيث تعتبر انتهاكات القيم سببا رئيسيا للطاقة المنخفضة، وهى تسهم بدرجة ملحوظة فى فقدان احترام الذات، كما أنها مصدر للقلق والاكتئاب منخفض المستوى ونظرا لأن الكون الذى نعيش فيه ذو وحدة واكتمال، ونظرا لأنك جزء من ذلك الكون فإنك تنتهك وحدتك أو إحساسك بالكمال فى كل مرة تفعل فيها شيئا ينتهك قيمك . ونظرا لأن التغذية الاسترجاعية داخلة فى بناء النظام فإن الحياة عادة ما تعيدك إلى

مكانتك الملائمة فى كل مرة تعبر فيها ذلك الخط . ولابد لك من إحداث توافق بين نفسك وقيمك إذا ما كنت تريد أن تحيا حياتك على نحو مخطط.

وفيما يلى نقدم أمثلة على تلقى اللطمة:

شخص يقدر الصحة وهو رغم ذلك من المدخنين.

شخص يقدر الأمانة ولكنه يرغم على الكذب فى العمل.

شخص يقدر الحرية ولكنه مقيَّد فى وظيفة مملة.

شخص يقدر احترام الآخرين ولكنه ينفث نوبات غضب حادة.

شخص يقدر الأسرة ولكنه لايقضى وقتا كافيا مع أسرته.

من الواضح أن هذه أمثلة تصور بوضوح كيف أن الناس الذين ينتهكون قيمهم لايمكنهم احترام أنفسهم، إنما يصبحون كالبيوت المنقسمة ضد بعضها البعض ولايمكنها الصمود فى النهاية.

الاستمتاع بالمناظر

> ***فى غياب القيم واضحة المعالم يتحول انتماؤنا بشكل غريب إلى أداء الأشياء اليومية التافهة.***
>
> ***مجهول***

يتضمن الجزء الأخير من توضيح القيم احتفاظك بقيمك فى وعيك كيما تتمكن من البدء فى توفيق نفسك معها كل يوم. ولكى تقف قويا عندما تحيط بك موجات التغيير فإن قيمك تمثل نقطة مرجعية صلبة لكل اختياراتك ومنارة استقرار تهتدى بها فى طريقك «وسوف نناقش هذا بمزيد من التفصيل

فى الفصل الخامس «الاحتفاظ بتركيزك»، أما الآن فنقدم لك بعض الاقتراحات.

علِّقها حيث يمكنك رؤيتها

البعيد عن العين بعيد عن البال! إن الملحوظات التذكيرية والملصقات والمذكرات البصرية الأخرى تعد طريقة فعالة لاحتفاظك بقيمك فى خاطرك. وهناك جزء من ساق دماغك صغير جدا فى حجم خنصرك يحتوى على كثير من الخلايا العصبية الوظيفية الموجودة فى مخك.. ويطلق على هذا الجزء اسم «*الجهاز التفعيل الشبكى*» وهو يعمل كنوع من الرادار للكشف عن وثائق الصلة بالموضوع. هل سبق أن خططت لحفل زفاف وفجأة وجدت أن كل الأفلام والعروض التليفزيونية تتحدث عن الزواج؟ هل سبق أن كانت إحداكن حاملاً وشعرت كما لو كانت جزءاً من طفرة جديدة فى عدد المواليد؟ هل سبق أن أوليت اهتمامك لسيارة جديدة وفجأة رأيتها تسير فى كل مكان؟ هل سبق أن تعطل الضوء الرئيسى فى سيارتك لتكتشف عدد الذين يعانون من نفس المشكلة أيضا؟

إن جهاز التفعيل الشبكى الخاص بك يقوم بعملية مسح شامل للبيئة من حولك لمعرفة الصلة بينهما وبين قيمك، وبمجرد أن توضح قيمك وتعلقها فى أماكن مرئية حيث لا يمكنك منع نظرك من الوقوع عليها فإن جهاز تفعيلك الشبكى ينتبه ويذكرك بالقيام بعمل الآن وتوا.

أعِدَّ سجلا لحياتك

ثمة طريقة أخرى تتسم بالبساطة والفاعلية من أجل توفيق نفسك مع قيمك تتمثل فى احتفاظك بسجل لأفعالك فى كل يوم مع إبراز تلك البنود التى تحقق قيمك.. والإبراز يفيد أكثر لأنه يجعل البنود فى موضع بارز من الصفحة. خذ

أنموذجا ليومين من أيام عملك ويومين من أيام راحتك. مدونا كل شئ تفعله في وقته من أجل التأكد من تضمين كل شئ في سجل حياتك. وفي نهاية الأيام الأربعة افتح سجل حياتك واستخدم قلما فسفوريا أزرق أو أخضر من أجل إبراز كل فعل قمت به وكان محققا لقيمك. ثم خذ قلما فسفوريا أحمر وضع دائرة حول البنود التي تنتهك قيمك. وهذه الطريقة سوف تسهل عليك كثيرا استبعاد اللون الأحمر والحصول على المزيد والمزيد من ذلك اللون الأزرق أو الأخضر في مستقبل حياتك.

ابتكر بيانا للرسالة

جرب وضع كلماتك الخمس معا في جملة مفيدة حول الغرض من حياتك. وعندما يمكنك توحيد كل قيمك تحت فكرة واحدة متناغمة فإنك ستحصل على بدايات بيان شخصي للرسالة بإمكانه أن يلقي الضوء على الطريق المجهول الممتد أمامك.

أحد مرضانا، اسمه «ناثان» ويبلغ من العمر سبعة عشر عاما، قال: «الغرض من حياتي هو أن أكون سعيدا وأستمتع بالحياة وأحصل المتعة وأسهم بهذه الأشياء من أجل الآخرين». أما «جيرسي» البالغة من العمر ٣٤ عاما والتي التقينا بها في إحدى ندواتنا. فتقول: «غرضي في الحياة هو أن أسهم في السلام وأشعر بالحب في الدنيا». وهذا هو «جوناثان» الذي يعمل في مجال التشييد يقول: إن الغرض من حياته هو «إيجاد أماكن تبعث على الراحة والرقي وفيها يمكن للناس أن يحلموا بالأفضل من أجل المستقبل». عميلة أخرى لنا اسمها «كارول» أخبرتنا أن رسالتها في الحياة هي «أن أكون شخصا طيبا وأحقق ما أراده الله لي».

أضف بيان غرضك على رأس صفحة قيمك، واطبعها وعلقها.

من الكل إلى الجزء

> *اعزم وأنت حينئذ حر*
>
> *هنرى ويدسويرث لونجفيلو*

إننا نوصيك بالعمل على توضيح القيم مرة واحدة على الأقل سنويا، قد يكون ذلك فى يوم ميلادك، أو فى يوم رأس السنة، أو فى أى يوم آخر ذى خصوصية من أيام السنة ويمكنه أن يقوم بدور المذكر بالنسبة لك لتبنى حياتك على أساس متين لا على ردود أفعال قوية متهورة تجاه ضغوط اللحظة، ويمكن لتوضيح القيم أن يكون جزءاً حيويا من التخطيط لأى تغيير رئيسى فى حياتك أيضا.

وحالما تقوم بتوضيح قيمك فى صورة حياتك الكبيرة فإننا على ثقة أنك ستجدها مرضية جدا لدرجة أنك سترغب فى فعل الشئ نفسه فى مجالات معينة أكثر. أتنظر فى تغيير المسلك المهنى؟ عليك أولا بتوضيح ما يهمك حقا بشأن العمل. ما الذى تقرره فى مهنة ما؟ بعض الناس يقدرون العمل مع الآخرين، فى حين أن آخرين يفضلون الانفراد بأنفسهم لأداء عملهم، بعض الناس يقدرون الاستقلالية، فى حين أن آخرين يقدرون *الأمن* الوظيفى. وبعض الناس يعرفون الأمن على أنه العمل لحساب شركة كبيرة، بينما يعرف آخرون الأمن على أنه العمل لحساب أنفسهم.

هل تأمل فى أن تجد حبا دائما فى هذه الدنيا التى يغلب عليها التقلب؟ عليك حينئذ أن توضح قيمك الخاصة بالعلاقات وليس كافيا أن تشتركوا فى بعض الهوايات أو تحبوا نفس نوعيات الأطعمة. فإذا ما كنت تريد علاقة مخلصة ناجحة عليك حينئذ توضيح قيمك الخاصة بالعلاقات أولا. وبمجرد أن

تتعرف عليها يمكنك أن توفر على نفسك الكثير من متاعب لعبة المواعدة من خلال النظر والاستماع إلى قيم شريكك الاحتمالى قبل التمادى كثيرا. وإذا ما كنت بالفعل مشتركا فى علاقة مخلصة فعليك أن تجتهد فى توضيح قيمك الآن لأن القيم المشتركة أمر جوهرى للعلاقات الحميمة السليمة. ليفعل كل منكما ذلك منفردا، ثم التقيا وليشرك أحدكما الآخر فى كلماته وتعريفاته، حدد القيم التى تشتركان فيها معا كيما تتمكن من البناء فوقها مع نضج علاقتكما. وقد تجد أنكما تستخدمان ألفاظ قيم مختلفة لنفس التعريفات، أو تعريفات مختلفة لنفس ألفاظ القيم. ولكن القيم التى تشتركان فيها يمكنها أن تبعث الحياة فى قراراتكما وأهدافكما لكى تعيشا عمرا أطول فى رفاهية حتى يفرق الموت بينكما.

هل تخطط لأن يكون لديك طفل؟ وضح أولا قيمك الخاصة بتنشئة الابناء، وإذا ما كان الآوان قد فات على فعل هذا أو لا فعليك أن تفعله الآن لأنه لا وقت مثل الوقت الحاضر. وسواء أكنت أبا حديث العهد بالأبوة أم أنك تريد تحسين مهاراتك الخاصة بتنشئة الأطفال فعليك توضيح قيمك الخاصة بتنشئة الأطفال من أجلك ومن أجل أطفالك. والأبوان اللذان يهتديان بنظام قيم متماسك يرجح نجاحهما فى مساعدة أطفالهما على فعل الشئ نفسه.

سوف تلاحظ أيضا أن هناك موسما لكل شئ، وفى حين أن قيمك الجوهرية لا يحتمل أن تتغير فإن مجموعات قيمك الأقل أهمية سترتفع أو تهبط بمرور الوقت. فمثلا قد تمثل *الأسرة والأطفال* أولوية أولى الآن، ولكن بمجرد أن يكبر الأطفال ويستقلوا بحياتهم فإنك قد تجد «*السفر والمغامرة*» يصعدان سلم القيم بينما تهبط *الأسرة* قليلا. وفى حين أن الأبناء الأكبر سناء قد يريدون المزيد من أموالك، فإنهم يحتاجون بشكل عام إلى جزء أقل من وقتك، ومع تقدمك فى السن قد تجد أن *الصحة* تصبح قيمة أكثر أهمية من *الثروة* حيث إنه من الصعب أن تستمتع بالثروة بدونها.





حصاد التجربة: المهمة الممكنة

خذ ثلاث خطوات بسيطة

إذا لم تكن قد فعلت ذلك بعد فلتبدأ مع بداية هذا الفصل وتوضح قيمك الجوهرية من خلال معرفة الكلمات التى تمثلها. وعليك حينئذ القيام بمحاولة أخرى متعلقة بأى نطاق معين فى حياتك فى مرحلة انتقالية الآن «مهنة، علاقة ... إلخ»

قيِّم النتائج

قيم قائمة قيمك لتحديد الصواب والخطأ.

أعلن غرضك

اكتب جملة تبدأ كالآتى: «يتمثل غرض حياتى فى...» ثم أكمل بذكر قيمك.

ضع قيمك حيث يمكن رؤيتها

قرر كيف ستحتفظ بهذه القيم أمامك إلى أن تدمجها تماما فى أفكارك وسلوكك.

فى الفصل التالى سوف نستكشف عملية التوفيق بين أهدافك وقيمك كيما تحيا حياتك على نحو مخطط.

٣ التطلع للمستقبل



من هنا إلى هناك

إذا كنت لا تعرف إلى هدفك فكن حريصاً
لأنك ربما تصل إليه ولكن بصعوبة.
يوجى بيرا

بمجرد أن تتبلور القيم لديك وتبدأ فى فهم الهدف الذى تنشده فى الحياة يمكن أن تبدأ الخطوة التالية على طريق الإشباع...

وخطوتك التالية هى «تحديد الأهداف» والأهداف بدورها تساعدك على الانطلاق قدماً نحو تحقيق طموحاتك وتطلعاتك، وإذا كانت القيم تميل فى الأغلب إلى العمومية، فإن الأهداف تتميز بالخصوصية، وإذا كانت القيم

صعب الوصول إليها فى حين يجب أن تكون منهج حياة دائم فإن الأهداف محددة فى نتائجها، ويمكن قياس مدى تنفيذها، وتحديد وقت لهذا التنفيذ. ونتيجة لكل هذه العناصر يمكن أن تعرف فى وقت ما أنك حققت ماتريد من أهداف.

وهناك من يتردد فى تحديد أهدافه، لأنه يرى أن تحديد أهداف معينة يتعارض مع التلقائية فى الحياة، وهناك من يتردد فى تحديد أهدافه خوفاً من الفشل فى الوصول إلى هذه الأهداف، ونوع ثالث يرفض تحديد أهدافه لأنه لايريد أن يصطدم مع الظروف العفوية التى غالباً ما تعترض فى مسيرة الحياة.

وهدفنا من هذا الفصل هو أن نعطى القارىء لمحة عن أو قراءة فى طبيعة «الأهداف»، والمزايا الحقيقية من تحديد الأهداف، بالإضافة إلى ذكر عملية «تحديد الهدف» والتى تمتاز بأنها سهلة وممتعة.

وهناك ثلاثة أسباب رئيسية تدعو إلى تحديد الهدف:

١- أن وضوح الهدف يوفر عليك الوقت والجهد والاهتمام.

٢- أن الفشل يكون محققاً فى حالة عدم تحديد الأهداف.

٣- أن الحظ يحالف أولئك الذين يحددون هدفهم ثم يعمدون إلى تحقيقه.

وليست الأهداف كلها واحدة فهى تختلف فى حجمها وفى الإطار الزمنى لتحقيقها.

أهداف بعيدة المدى وأهداف قريبة المدى

والأهداف بعيدة المدى كالحفاظ على العلاقة العاطفية بين شخص وزوجته أو تربية الأطفال على تقدير الذات وضبط النفس أما الأهداف قريبة المدى

فتكون كالاجتماع بصديق على الغداء يوم الجمعة، أو الخروج للمتعة والعودة للعمل فى الوقت المناسب.

الأهداف الداخلية والأهداف الخارجية

من الأهداف مايتصل بالتأثير على العالم المحيط بنا وهذه تسمى (*أهدافاً خارجية*) ومنها مايتصل بتنمية الخصائص والسجايا داخل الفرد وهذه تسمى (*أهدافاً داخلية*). وإليك بعض الأمثلة على الأهداف الخارجية:

إمتلاك نوع معين من السيارات.

كتابة مؤلَّف

التدريب أربع مرات أسبوعياً للوصول إلى وزن معين.

وهذه أمثلة للأهداف الداخلية:

تبنِّى وجهة نظر إيجابية عن شىء ما .

أن تكون ودوداً ومتسامحاً عندما يقاطعك شخص قريب إليك.

أن تتعلم كيف تقدر نجاحك.

وبإمكانك أن تحدد أى نوع من هذه الأهداف داخلية كانت أو خارجية وفى أى إطار زمنى تريده ، سواء أكانت قريبة المدى ، أو بعيدة المدى، إلا آن هذا الفصل يركز على عملية تحديد الأهداف التى تساعدك على تحديد الأهداف التى تريدها من الحياة.

خمس خطوات سهلة

> ***اقفز أعلى ، اقفز أبعد. فهدفك هو الوصول للسماء ومرادك هو النجوم***
>
> ***اقتباس، ويليام كوليج***

قم بجولة داخل عقلك

إذا أردت أن تعيش حياة هادفة فيجب أن تبدأ أول ماتبدأ من العام ثم تأخذ طريقك إلى الخاص. ابدأ أولاً بمحاولة فهم القيم التى لديك، ثم فكر بعد ذلك فيما تود تحقيقه فى هذه الحياة، والآن أعرنى انتباهك واستمع لى: تبدأ عملية تحديد الهدف بخاطرة سريعة عن الأهداف المستقبلية.،واعلم أنه لاحدود للخواطر، فليس هناك أعذار تقلق بشأنها ولا حواجز تعترض طريق هذه الخواطر، وحينما يخطر لك أمر اكتبه أياً كان. اكتب كل مايخطر على بالك ولا تستبعد أى شىء ؛ لأنك ترى أن هناك مايحول بينك وبين تحقيقه كأن « لايكون لديك مايكفى من المال أو الوقت أو أنك ترى فى نفسك عدم القدرة على تحقيقه». والشىء المحقق أن الصعب الآن سوف يكون ممكناً فى فترة ما. ولكن استبعاد بعض الأفكار من الممكن أن يحول بينك وبين الوصول إلى أهدافك الحقيقية التى تظهر لك وكأنها مستحيلة وقت التفكير فيها. ولكن الاستحالة ظاهرية فقط.

وعلى سبيل المثال قد نجد شخصاً من كوستاريكا ويخطر له هدف مفاده تحقيقه أن يكون رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية، والظاهر هنا أن هذا الهدف مستحيل تحقيقه؛ لأن هذا ليس ممكناً فى القانون الأمريكى.. ومع هذا فوراء هذا الهدف الظاهر والذى يستحيل وقرعه هدف آخر يمكن تحقيقه ألا وهو التمتع بالقوة التى تمكنه من التأثير الإيجابى على العالم بأسره، والأفكار التى تعبر عما يخطر فى العقل من أهداف ليست فى حد ذاتها أهدافاً ولكنها فقط وسائل لإبراز الأهداف الحقيقية وإجلائها بحيث يمكنك تحديدها والشروع فى تحقيقها.

صنِّف

بمجرد الانتهاء من كتابة خواطرك قم بتصنيف الأفكار التى تعبر عن الأهداف إلى مجموعات، ومن قبيل العون لك، إليك أمثلة لبعض التصنيفات وأقسامها ومثال لكل منها، ومن الجدير بالذكر أن العديد من أنظمة تحديد الهدف تشترك فى التصنيفات التى سنذكرها :

الراحة النفسية: واحة داخلية، دراسة الكتب المقدسة.

الصحة: النظام الغذائى، التدريب، الاسترخاء.

العلاقات: اجتماعية، مهنية، عائلية، صداقة.

العمل: المشاريع، المسئوليات، الألقاب.

الناحية المالية: مستوى المعيشة، الاستثمار، التقاعد.

السعادة: المتعة، السفر، المغامرات،الهوايات.

التعليم: تنمية المهارات، مجالات التخصص، المستويات.

وفِّق بين الأهداف والقيم

بعد أن تكتب هذه التصنيفات اكتب تحت كل هدف من الأهداف القيمة التى سيشبعها هذا الهدف، وبعد أن تكتب هذا ربما ستجد أن معظم الأهداف لاتحقق الاشباع للقيم التى سبق وأن كتبتها فى الفصل السابق. هنا تظهر المشكلة. ألا وهى عدم اتفاق الأهداف مع القيم، ويمكن حل هذه المشكلة بطريقتين إما أن تجول بخاطرك مرة أخرى وتضع أفكار أهداف جديدة مبنية على القيم التى لديك وإما أن تعيد النظر فى قيمك على أساس أهدافك.

ابحث عن المناطق العمياء

هل تجد أن هناك تصنيفات ليس لك فيها أهداف؟ فإذا كان هذا صحيحاً فقد يكون السبب أن هذا التصنيف الذى ليس لك فيه أهداف يقبع فى مناطقك العمياء. إذن فعند وجود تصنيف بدون أهداف عليك أن تجول بخاطرك مرة أخرى وتأتى ببعض أفكار لأهداف تملأ هذا الفراغ، واعلم أن ماذكرناه من تصنيفات كان مقصوداً منه أن تغطى أكبر مساحة ممكنة من الأهداف التى تؤدى إلى حياة متوازنة، كما قصدنا بهذه التصنيفات أن تساعدك على تحديد تلك المناطق فى حياتك التى يعوزها التوازن إلى حد كبير، ولك أن تأتى ببعض التصنيفات التى تتناسب معك من غير هذه التصنيفات التى ذكرناها.

كن دقيقاً فى تفكيرك

من الأهمية بمكان أن تضع حداً فاصلاً بين الأهداف الحقيقية والأفكار التى هى مجرد وسائل لتحقيق الأهداف. دعنا نفترض مثلاً أن هناك شخصين لهما نفس الهدف وهو الإبحار حول العالم وكلٌ منهما يضع فى اعتقاده أن هذا الهدف سيحدث بعد عشر سنين على الأرجح. ومع هذا، فكل من الشخصين يدفعه دافع مختلف للقيام بهذه الرحلة. فواحد منهما دافعه أن السفر والمغامرة قيمة بالنسبة له وأنه يعشق البحر كثيراً ويحب الإبحار ويرى أنه شيء غاية فى الروعة، وواضح من هذه الحالة أن الإبحار حول العالم هو الهدف الحقيقى، أما الآخر فيرى أن الإبحار حول العالم سوف يريحه من التليفونات والاجتماعات والمواعيد. حيث يكون الزمان والمكان له وحده يفعل مايشاء وقتما شاء، ويذهب إلى حيث أراد. وفى هذه الحالة، فالإبحار ليس هدفاً فى ذاته وإنما هو وسيلة لتحقيق هدف آخر وهو «الاستقلال» والذى ربما يستطيع هذا الشخص تحقيقه فى أسرع وقت.

ضع حداً فاصلاً بين الأفكار والأهداف

والآن ابدأ فى فصل «القمح عن القش» فالهدف هو الشيء الذى تأخذ على عاتقك البدء فى تحقيقه الآن. أما *الفكرة* «مشروع الهدف» فهو الشيء الذى يروق لك وتكون مستعداً وراغباً فى إنجازه ولكن ليس اليوم أو الآن.

ولنوضح هذا من خلال صديقنا ستيوارت. فهو يريد أن يبحر حول العالم أو هكذا هو يقول. غير أن خطته هى أن يربى أولاده أولاً وبعد ذلك ينجز بعض المشروعات المتعلقة بعمله، فستيوارت هذا يرى أن الإبحار حول العالم شيء جميل وممتع ومع هذا فهو لايضع هذا الأمر فى قمة أولوياته الآن، وهكذا يمكن القول إن الإبحار هنا هو «مشروع الهدف» إذ أنه مجرد فكرة لمعت فى ذهن ستيوارت ولكنه لن يقوم بها إلا بعد عشر سنوات. ولكن دعنا نقل إن ستيوارت ترجح لديه العام الماضى أن فى استطاعته أن يمضى قدما فى تحقيق حلمه بالإبحار حول العالم، ومن ثمَّ فقد قام بالالتحاق بإحدى دورات تعليم الإبحار فى سان فرانسيسكو وناقش تكاليف هذه الرحلة مع أحد خبراء الرحلات الماليين إلى درجة أنه اشترى لنفسه قبعة قبطان. وفى حالتنا هذه، فإن الأمر بالنسبة لستيوارت ليس مشروع هدف وإنما هو هدف حقيقى.

وعملية تحديد الهدف لاتعنى كثيراً بالتحرك المستقبلى ولكن تعنى أكثر ماتعنى بتوجيه نفسك التوجيه الصحيح. ولذلك، فعندما تملأ رياح الحياة أشرعتك يكون بإمكانك أن تصل إلى ماتريد، وإذا عجز المرء عن التفريق بين الأهداف «ومشاريع الأهداف»، فإنه سيجد نفسه فى النهاية أمام قائمة من «مشاريع الأهداف»، وفى كل مرة تنظر فيها إلى هذه القائمة سوف تسلب من نفسك طاقة عظيمة وذلك لأن الأمر سيبدو لك وكأنك تترك فعل أشياء ترى أنها ذات أهمية كبيرة، وعندما تكون قائمة الأهداف والقيم مرآة تعكس بدقة من أنت، وأين تريد الذهاب هنا تجد فى نفسك الدفعة والقوة التى تجعلك تتطلع للأمام وتتحرك قدماً نحو تحقيق أهدافك.

اغرس فـى نفسك الإرادة وستـجـد الطـريق

إن الهدف الأسمى لوجودنا فى هذا العالم هو أن نغرس فى أنفسنا الإرادة.

رالف والدو إيمرسون

ذهب صديقنا ستيفن إلى إحدى كليات الطب الطبيعى؛ وذلك لأنه كان يقدر الصحة ومساعدة الآخرين وذلك لأنهما كانا من ضمن قيمه. كان زملاء ستيفين يعرفون أنه يعشق رياضة ركوب الأمواج وأن قائمة القيم عنده كان فيها مساحة مرتبطة بالمحيط، وعندما تخرج ستيفين تمنى له زملاؤه عيادة على شاطىء البحر يشاركه فيها شخص لا يمارس رياضة ركوب الأمواج. إذن فليس من العجيب أن يفتح ستيفين عيادة فى هاواى.

وإلى جانب الصحة ومساعدة الآخرين وممارسة رياضة ركوب الأمواج كان لستيفين هواية أخرى لاتقل فى أهميتها عن القيم الثلاث السابقة هذه الهواية هى الموسيقى، وبالرغم من أن ستيفين كان موسيقاراً بارعاً إلا أنه أرجأ هذا الأمر ومايتعلق به من أهداف حتى ينتهى من تأسيس وتنمية عيادته. وخلال سنوات قليلة حققت عيادة ستيفين نجاحا كان كفيلاً بتحقيق بعض أهداف ستيفين المادية، وبالرغم من هذا فقد كان ستيفين يشعر بأن حبه للموسيقى والتعبير الإبداعى بحاجة إلى أن يوليه بعض العناية؛ ولذلك فبدلاً من وضع أهداف لا علاقة لها بالموسيقى قام ستيفين بوضع أهداف تتعلق بالموسيقى وتحرك قدماً نحو تحقيق هذه الأهداف، ففى البداية قرر ستيفين أن يستعين بمساعد يعينه فى عيادته وبالفعل وجد ماكان يصبو إليه؛ حيث وجد شخصاً رضى ببعض الربح دون أن يكون لديه

الرغبة فى امتلاك عيادة ومايصاحب ذلك من مشاكل، وعندما اطمأن ستيفين أن عيادته فى أيد أمينة أصبح بمقدوره أن يأخذ إجازة لبعض الوقت يستطيع فيها أن يشبع حبه للموسيقى دون أن يؤثر ذلك على دخله من العيادة.

وقضى ستيفين ستة أشهر فى السفر، وعزف الموسيقى مع غيره من الموسيقيين، وبعد ذلك التحق بمدرسة بيركلى الموسيقية فى بوستون.

وبعد فترة ليست بالقصيرة عاد ستيفين إلى عيادته ولكنه قرر أن يخصص وقتاً معيناً لعزف الموسيقى، وهكذا أخذ ستيفين على عاتقه أن يرضى قيمه وأهدافه المرتبطة بالموسيقى. استمر قدماً ستيفين!

ونعيدها مرة أخرى وقتما كانت لديك إرادة يمكنك أن تجد طريقك إلى ماتريد، فالحياة تمضى فى طريقها دون توقف والسنون تمر علينا، فإذا استطعت أن تحدد وتبلور قيمك ثم حددت أهدافك فإن هذا سيغير حياتك إلى الأفضل - والتحدى الوحيد الذى عليك أن تواجهه هو أن تكون لديك الإرادة لأن تجلس وتفعل هذا.

خصائص الأهداف ذات الفعالية العالية

ذهبت ذات مرة إلى أحد المراكز التجارية فإذا بهم هناك لم يتركوا لى فرصة أن أشترى شيئاً بعينه.

ستيفين رايت

بمجرد أن تنتقى أهدافك الحقيقية من وسط ركام مشاريع الأهداف، عليك أن تبدأ فى التأكد من أن هذه الأهداف جمعت الخصائص الآتية:

أن تكون فاعلاً لا مفعولاً به

لا يكون مايريده الإنسان هدفاً إذا قال «أنا لا أحب الشعور بالندم»، ولا أحب أن يقلقنى شىء ولا أحب أن أفقد إحساسى بالحياة»، فكل هذه الأقوال والمشاعر تتعارض مع تحديد الأهداف واستخدام هذه الأقوال يجعلك كمن يقود سيارته للخلف وهو ينظر أمامه حيث الطريق التى لايريد أن يذهب منها »

والأهداف يجب أن تكون موجهة نحو تحقيق شىء ما لا لتجنب شىء ما بمعنى أن تنظر إلى ماتريد تحقيقه دون التخوف من احتمال حدوث شىء ما .

أن تذكر أهدافك بصيغة المضارع لا المستقبل

قد تصنع لنفسك هدفاً بصيغة المستقبل فتقول مثلاً «سأكون منظماً لشؤونى» ثم بعد ذلك وبينما أنت تمشى فى مكتبك لاحظت أنه غير مرتب. هنا ربما تفكر قائلاً «يالها من فوضى، سيأتى اليوم الذى أكون فيه منظماً». هذا فى حالة المستقبل. ولكن دعنا نقل : إن هدفك كان بصيغة المضارع فتقول مثلاً «أنا منظم» هنا ستجد نفسك تنظر إلى الفوضى فى المكتب وتقول «أنا رجل منظم ولا يمكن لهذه الفوضى أن تحدث فى حياتى» وستجد نفسك دون أن تشعر تعمل على إرضاء هدفك بأن تكون منظماً. ولهذا يمكن القول بأن تحديد الهدف إذا بدأ بصيغة المضارع كان ذلك أفضل من صيغة المستقبل، وتزداد أهمية هذا الأمر فى حالة الأهداف الداخلية لأن النظام النفسى سيتغير تلقائياً بحيث يتواءم مع تفكيرك.

أن تحدد موعداً

هل يمكن أن تقيم حفل زفاف دون أن تحدد له موعداً؟ بالطبع لا إذ كيف يتسنى للحضور أن يأتوا جميعاً فى وقت واحد وزى واحد وهم لايعرفون موعداً محدداً للحفل، فإذا لم يتأكد لديك موعد معين ترى أنه مناسب لتحقيق

الهدف فكل ماعليك أن تحدد موعداً ترى أنه الأنسب لتحقيق الهدف، ثم بعد ذلك عند البدء فى تحقيق الهدف سيتضح لك الموعد المناسب وبالتالى يمكنك أن تعدل من الموعد الذى سبق تحديده، ولابد لكل هدف أن يكون مرتبطاً بموعد، فإن لم يكن هناك موعد فسيكون هدفك مجرد حلم.

وهناك من الناس من يقضى وقتاً فى التخطيط لحفلة أكثر مما يمضى للتخطيط لحياته . ومع هذا، فإن كنت تفكر فى التخطيط لحفل من منظور فاعليه الهدف فسوف تدرك أن هذا أمر طبيعى وبسيط. ونموذج الخطة يكون كالآتى «سنقيم حفلاً فى الثامن من يونيو، إذن من سندعو؟». ثم تبدأ بعد ذلك فى التدوين وتكون قائمة، وبعد ذلك ستعرف ما الذى سيكون عليك فعله اليوم وغداً بحيث تعد العدة.

جرِّب هذا فى المنزل

> ***الحب خيمة تؤسسها الطبيعة ويزينها الخيال***
>
> ***فولتير***

تذكر دائماً أن تقوم بعملية تنسيق أهدافك وقيمك وأهداف وقيم من تحب، ونظراً لأن علاقتك بالناس هى علاقة تأثير وتأثر كان من الواجب أن يعرف كل طرف طبيعة قيم الطرف الآخر بحيث يكون بمقدوركم جميعاً أن تتبادلوا فيما بينكم الدعم والتشجيع.

فإذا وجدت أن هناك اختلافات كبيرة بين أهدافك وأهداف باقى أفراد عائلتك الذين تتعامل معهم بشكل مباشر فعليك إذن أن يكون هدفك هو إيجاد إطار مشترك للمرجعية بحيث يعطى كل فرد فرصة إشباع وإرضاء أهدافه،

والبدء بمثل هذه الخطوة الفعالة يمكن أن ينهى انقساماً وفرقة ليس لها أى داع، كما أن لهذه الخطوة نتائجها الإيجابية الكثيرة.

ونأخذ مثالا على هذا تريزا ونويل وهما زوجان متحابان رزقهما الله بطفلين. فى الماضى كانت إجازاتهم إجازات عائلية يشترك فيها الجميع. وذات يوم تلقى نويل دعوة لممارسة رياضة ركوب الأمواج على ساحل أمريكا الوسطى مع بعض من زملائه القدامى. ولكن هذه الدعوة لم ترق لتريزا وكان ذلك قد تزامن مع دعوة تلقتها تريزا من إحدى صديقاتها لقضاء فترة فى فرنسا، وكان موقف نويل من هذه الدعوة كموقف تريزا من الدعوة السابقة حيث لم يرق له الأمر. وفوق هذا وذاك فإن كلتا الدعوتين لن تكونا مناسبتين بسبب وجود الأطفال. إذن فما العمل؟

وحينما وضع كلٌ من الزوجين فى حسابه أن يساعد الآخر على تحقيق هدفه أمكنهما الوصول إلى حل يرضى جميع الأطراف، وخلاصة هذا الحل ألاّ تكون إجازاتهم فى وقت واحد بل لابد من أن يأخذ كل منهم إجازته على حدة وأن يكون كل ذلك خلال فترة تمتد لثمانية أسابيع، وكانت الثلاثة أسابيع الأولى من نصيب نويل حيث قضاها مع أقرانه فى الوقت الذى كانت فيه تريزا تتولى رعاية الأطفال وبعد ذلك بشهرين جاء دور تريزا فى الإجازة حيث قضت ثلاثة أسابيع جميلة فى فرنسا مع صديقتها فى الوقت الذى كان فيه نويل يتولى رعاية الأطفال. أما فى حالة ما إذا كانت الأهداف مختلفة والتشابه بينهما يكاد يكون معدوماً فمجرد أن تكون مساعدة كل شخص للآخر هدفاً فسيساعد هذا على إيجاد الوسائل التى تخلق أرضية مشتركة بين هذه الأهداف المختلفة.

وعملية تحديد الهدف من الممكن بل يجب أن تكون شأناً أسرياً، فنحن نسمع بين الحين والحين عن أزواج يبدون تخوفاً من أن يحدد كل منهم هدفه

ثم يجد كل واحد منهم أنه يمشى فى اتجاه مغاير للآخر. ولكن لاخوف من هذا إذ أنه من الشائع أن تكون الأهداف مختلفة بين الزوجين ولكن هذا لايعنى أن الاختلاف مشكلة فى حد ذاته. وتحديد أهداف مشتركة بين الزوجين يجعل العلاقة بينهما مرضية بشكل كبير. ومن ناحية أخرى، فإن تحديد الأهداف الخاصة وإنجازها يؤدى إلى مزيد من الرضا والذى يكون بدوره سبباً فى تدعيم العلاقة. ومن أنماط تحديد الأهداف التى يمكن للأطفال تعلمها « تحديد الأهداف العائلية، فساعد طفلك على تعلم كيفية تحديد الهدف منذ وقت مبكر دافعاً إياه إلى تحديد هدف بسيط، وبعد معرفة هدف الطفل اكتبه على ورقة، ثم قم بتعليق هذه الورقة فى مكان بحيث يستطيع الطفل رؤية الهدف بوضوح، ثم ساعد الطفل على أن يخطو خطوة بسيطة يومياً على طريق تحقيق هدفه، وإذا فعلت هذا لن تعدم الفائدة. فمن خلال تبسيط عملية تحديد الهدف وإنجازه مع الطفل ستدرك سريعاً مدى سهولة مثل هذا الأمر حتى على الكبار.





حصاد التجربة : انتقاء الأهداف

انتقاء الأهداف إذا لم تكن قد فعلت ذلك فها هى الفرصة متاحة أمامك لتطبيق الخطوات الخمس السهلة بالإضافة إلى خطوة أخرى هى «تحديد الهدف»

خمس خطوات سهلة

١- *قم بجولة داخل عقلك*: افعل هذا الآن. أعط نفسك وقتاً كافياً، وأطلق العنان لعقلك ليسبح فى عالم الممكنات التى لا حدود لها، ثم انظر بعد ذلك إلى عدد أفكار الأهداف التى وصلت إليها والتى لها صلة بالنشاطات التى ستتعامل معها خلال مشوار حياتك، وذلك كالمهارات التى ستتعلمها أو العلاقات التى ستقيمها.

٢- صنِّف: استخدم التصنيفات الآتية أو أية تصنيفات أخرى تفكر فيها وذلك من أجل تنظيم أهدافك (أ) الراحة النفسية (ب) الصحة (جـ) العلاقات (د) الوظيفة (هـ) مصادر التمويل (و) السعادة والاستمتاع (ز) التعليم.

٣ - *وفِّق بين الهدف والقيمة*: اكتب مع كل هدف القيمة التى سيشبعها.

٤- كن دقيقاً فى تفكيرك. قم بالفصل بين الأهداف الحقيقية والأفكار التى هى مجرد وسيلة للوصول إلى الهدف الحقيقى.

٥- *افصل مابين الحلم أو «مشروع الهدف» والهدف الحقيقى*: وسط هذا الكم الهائل من الأفكار والأشياء الممكنة يتحتم عليك أن تفرق بين الأهداف التى تنوى البدء فى تحقيقها وتلك الأهداف التى لاتنوى البدء فيها وإنما أثارت اهتمامك فقط.

أعد كتابتها

بعد أن تنتهى من كتابة الأهداف أعد كتابتها مرة أخرى؛ لتتحقق من أن أهدافك توفرت لها كل شروط عملية تحديد الهدف. تأكد من كتابة هذه الأهداف دون أن يكون لديك أى تحفظ يتعلق بهذه الأهداف واذكرها بصيغة المضارع وحدد تاريخاً لكل هدف.

وعندما تنتهى من هذا هيا بنا إلى الفصل التالى من كتاب التخطيط للحياة.

٤ كيف تضع خطة ؟



الحياة تعنى التغيير

> *إن شغلنا الشاغل فى الحياة ليس أن نبحث*
> *عما خفى علينا بل أن نفعل*
> *ماهو ظاهر أمامنا بالفعل.*
> *توماس كارليل*

كانت النظرة القديمة للحياة تفترض أن هذه الحياة تحكمها قواعد وقوانين وبالإمكان قياسها والتحكم فيها، إلا أن القياس العلمى الكمى يوضح لنا أن هذه الحياة ممتدة بلا حدود تحكمها ، وليس فيها أية خطوط مستقيمة، وكما

أنها تتكون من عالم معقد من العلاقات والأنماط المترابطة والمتداخلة وهى حياة دائمة التغير لا تثبت على حال ودائما فى جعبتها الجديد. ولن تعرف طبيعة الحياة إلا إذا تعاملت معها فأية خطة تضعها سوف تكون جزءا من حركة الحياة، ولذلك فهى معرضة للتغير. وهذا؛ لأنك لا يمكنك أن تتحكم فى واقع أساسه الغموض والتغير الدائم.

وفى خضم هذه التغيرات التى تمثل جوهر الواقع الذى يعيش فيه المرء يستطيع المرء من حين لآخر أن يشعر بالانتظام والانسيابية دون أن يكون قد خطط لذلك البتة، وهناك تجربة شعورية. ونعتقد أن معظم الناس قد مروا بها، حيث يرون كل شىء حولهم يسير بنظام يتتابع بعضه وراء بعض وقد يفاجئهم هذا التتابع ولكن دون أن يصدمهم مثل هذه الانسيابية تثير لديهم الشعور بأن الله عز وجل قد اختصهم بهذه النعمة دون غيرهم إذ حباهم بعالم تسير فيه الأمور كما يريدون.

ومثل هذا الشعور بالانتظام والانسيابية دون تخطيط مسبق يعرفه الموسيقيون أيضاً حينما يجتمعون فى حفلة لم يكونوا قد استعدوا لها بالتدريب المسبق فنراهم فى البداية يعد كل منهم آلته الموسيقية، ثم يبدأ واحد منهم يعزف نغمة ما ثم تتابع بعد ذلك النغمات وتتمازج كل آلة من الآلات آخذة الأخرى إلى آفاق جديدة من الإبداع التلقائى الذى يتحد ويتمازج فى كيان واحد متمازج ، ونفس هذا الشعور تعرفه أيضاً الفرق الرياضية حيث نرى ألعاباً وتمريرات متقنة تحدث بسرعة لا تسمح للعين برؤيتها الكل يتحرك نحو نفس الهدف وفى نفس الوقت ، والكل يجرى هنا وهناك فى الملاعب وهدف الجميع أن يصل إلى المكان المناسب وفى الوقت المناسب حتى يحرزوا الهدف ويفوزوا بالمباراة. وللحياة نسقها ونظامها الذى أحياناً ما نفهمه وأحياناً أخرى يصعب علينا فهمه ؛ وهذا لأن

نظام الحياة قائم على التغيير، والحياة دائما غنية بالجديد الذى لايمكن التنبؤ به؛ ولهذا فقد نجد فى هذه الحياة نظاما يتمخض عن فوضى .. وفوضى تتمخض عن نظام.

إذا كان الأمر كذلك وإذا كان النجاح والنظام قد يأتيان دون تخطيط كما هو الحال مع الموسيقيين والرياضيين ، فقد يسأل سائل، ويقول: إذا لم يكن التخطيط هو الضمان الأساسى للنجاح إذن فلماذا نبالى بوضح الخطط؟ لو تأملنا قليلا سنجد أن الموسيقيين لديهم آلاتهم الموسيقية والفرق الرياضية لديها ألعابها، وكل منهما لديه الفرصة للتدريب والممارسة وهذه الممارسة فى حد ذاتها تخطيط عملي ومادى فهم يتدربون على ما سيفعلون لمرات عديدة ولذلك فعندما يكونون فى مرحلة التنفيذ فكل ما يفعلونه هو تنفيذ ما سبق تخطيطه والتدريب عليه؛ حيث إن مرحلة التنفيذ ليس فيها مجال للتفكير فيما يتم فعله - لأن هذا الوقت هو وقت العمل فقط، ولو لم يكن هناك تخطيط لما استطاع هؤلاء الموسيقيون والرياضيون العمل.

والفشل فى التخطيط يعنى فى الغالب التخطيط للفشل، وقد وجدنا أن معظم الأهداف التى تكون بدون تخطيط لا تسمن ولاتغنى من جوع، فإذا لم يكن لدى الشخص فكرة عما سيفعله فهو كالبالونة التى انفلتت من يد صاحبها قبل أن يحكم ربطها تجدها تتطاير يمينا ويساراً فى الحجرة إلى أن تستقر بشكل عشوائى فى أى مكان بالحجرة حيث يهملها الجميع ولا يلقون لها بالا.

وعلينا أن نعلم أن الخطط لا تضمن لنا التحكم فى الواقع إلا أنها تضمن لنا التحرك والمضى قدماً فى تحقيق بعض أهدافنا ، وكلما سرنا فى طريقنا نحو تنفيذ خططنا كلما تفتحت آفاقنا على مصادر جديدة علينا أن نستخدمها وفرص مهيأة علينا أن ننتهزها.

والآن أنت فى مرحلة التنفيذ فالاختيارات البسيطة التى تأخذها والأفعال البسيطة التى تنجزها فى هذه اللحظة من «الآن» إما أن تكون عشوائية دون تخطيط مسبق وإما أن تكون خطوات سبق التخطيط والإعداد لها، فإذا لم يكن لديك أية خطط أو أية أفكار عن خطواتك التالية فسيكون أى شئ تواجهه سبباً فى وقوعك فى الحيرة، أما إذا حددت خطواتك فسيكون بإمكانك أن تخطو فى طريقك الخطوة تلو الخطوة إلى أن تصل فى النهاية إلى هدفك.

وتنظيم المعلومات والأفكار أمر سهل وميسور للغاية وهو أمر سهل لدرجة أن الشخص المنظم يتوقع من أى شخص أن يكون على معرفة به، بينما ستصيبه الدهشة من تلك المشاكل والصعوبات التى يواجهها الشخص غير المنظم عند القيام بأية خطوة والشخص الذى يتمتع بالكفاءة يعرف انه لا جدوى من محاولة تذكر كل شئ ولذلك فهو سيستعيض عن ذلك بالتدوين، وهذا الشخص سيجد أيضاً أن من الغباء أن ينتظر ليرى ما سيحدث له دون أن يستعد لأى أمر يواجهه؛ وذلك لأن الله يكون فى عون العبد الذى يعين نفسه، ومع هذا فالأمر بالنسبة للشخص غير المنظم يختلف تماما؛ حيث إنه يرى التنظيم أمرا مستحيل الحدوث. والآن سنستعرض معا مدى سهولة التخطيط من أجل الوصول إلى الأهداف المرجوة، وسوف نعرض عليك طريقتين مختلفتين لوضع الخطط.

حدِّد الوضع الذى وصلت إليه الآن

> ***إذا أردت أن يكون المستقبل صفحة مفتوحة أمامك***
>
> ***فعليك أولا أن تدرس الماضى.***
>
> **كونفوشيوس**

كيف تضع خطة ؟

للتفكير التدريجى الزمان والمكان اللذان يناسبانه، فعلى المدى القريب نجد أن كل خطوة تقود إلى خطوة أخرى، وبالرغم من أنك قد تخطو خطوات واسعة فى اتجاه دون آخر لكن المهم أن يكون هناك تقدم فى النهاية، وكلما كان الهدف قريباً وممكناً كلما كان من السهل تحديد الخطوات التى تقود إليه، وفى مثل هذه الحالات يكون التفكير المقلوب استراتيجية تخطيط فعالة، ومعنى التفكير المقلوب أن تقول بدلاً من «من أين يمكننى أن أصل إلى نقطة النهاية» تقول «من أين يمكننى أن أعود إلى نقطة البداية، والتفكير المقلوب أمر بسيط، فكل ما عليك هو أن تحضر ورقة أو أن تفتح ملفا على الكمبيوتر، وابدأ من نهاية الخطة وهى الخطة التى ستحقق من خلالها الهدف، ثم ارجع بعد ذلك للوراء، إلى الخطوات التى سبقت هذا.

تخيل مثلاً أن هدفك هو امتلاك سيارة، اتجه بعقلك إلى المستقبل وإلى اللحظة التى ستكون قد حققت فيها هدفك وتخيل الآن أنك تقود السيارة خارج معرض السيارات، ثم فكّر ما الذى يجب فعله قبل قيادة السيارة؟ أن يكون لديك مال. ولكن من أين تحصل على المال؟ نفترض مثلاً من البنك. ولكن كيف ستحصل على المال من البنك؟ قد يكون هذا من خلال الاقتراض. ما الذى تحتاجه للتقدم بطلب اقتراض؟ ربما تحتاج لبعض المعلومات المالية، فإذا لم تعرف نوع المعلومات المالية التى تحتاجها إذن عليك أن تتصل بالبنك، وسيتولى إخبارك بهذه المعلومات ولكن قبل هذا ماهى آخر خطوة وصلت إليها؟ بالطبع هى الاتصال بالبنك. إذن هذه هى خطوتك التالية التى عليك القيام بها الآن، فابدأ، واختر يوما، وحدد بنكا معينا، وأنجز هذه الخطوة، وتكون هذه الطريقة فعالة فى حالات الأهداف البسيطة والخارجية.

ومع هذا فهناك طريقة أخرى تتناسب مع الأهداف المعقدة والصعبة. فأحيانا ما يكون الهدف كبيرا يحتاج لإطار زمانى ومكانى كبير ويشمل موارد

ومصادر لم تتوفر بعد، وأشخاصا لم تقابلهم حتى الآن، هنا يجب أن نعد خطتنا بحيث تشمل كل العناصر الضرورية وفى عالم الكم حيث لايوجد خطوط مستقيمة وحيث أصبحت الدوائر والمربعات ابتكارات لابد لأى خطة أن تبدو كما لو كانت شبكة من العلاقات مهمة هنا وهناك عبر بحر من الاحتمالات.

التخطيط

> *مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة.*
>
> *لاوتسى*

سوف نستخدم من خلال ماسنقدمه من شرح هدفا محددا وهو «التزام التنظيم» ، وقد اخترنا هذا الهدف: لأن التنظيم سيكون مهما لك إذا أردت أن تحيا حياة هادفة ومتسمة بالتخطيط.

حدِّد اسمًا للمشروع

إن أول ما ستفعله أن تمنح الخطة اسماً. بحيث يكون هذا الاسم ذا مغزى وفيه ما يدفعك إلى الاعتناء به، وسوف نسمى خطتنا «مشروع الصقر الطائر!» وذلك لأن لفظ «التنظيم» يبدو شيئاً بسيطاً بعض الشئ وباعثا على الملل.

حدِّد موعدا لإنجاز الخطة

أما وقد عرفت الآن اسم خطتك فعليك أن تحدد موعدا للانتهاء من تنفيذ الخطة فإذا لم تستطع تحديد إطار زمنى لخطتك فكل ماعليك أن تقدر تاريخا تعتقد بداية أنه مناسب، فالتخمين هو الشئ المطلوب هنا، وسوف يكون بمقدورك بعد ذلك تغيير هذا الموعد كلما سرت قدماً فى خطتك، واتضحت لك دقائق الأمور، وظهر لك ما كان خافياً عليك.

كيف تضع خطة ؟

حدّد هدفا للمشروع

يجب أن تكون خطتك مرتبطة بأشياء هامة فى حياتك، ويجب أن تكون دائرة اهتمام هذه الخطة منصبة على كيفية اشباع الأهداف والقيم.

وذلك حتى لاتتحول هذه الخطط إلى مجرد أوراق مثلها مثل أى ورق آخر. وعند وصف الهدف حاول أن لا يكون وصفك عاما باعثا على الملل أو غامضاً، وبدلاً من هذا اجتهد أن يكون تعبيرك جذاباً ومركزاً بأن يكون ذلك (من خلال كلمات معبرة وعبارات قصيرة) بهذا يكون المعنى واضحا بمجرد النظر فى الخطة.

دعنا نعد الآن إلى خطتنا. ماهو دور الالتزام بالتنظيم فى إشباع قيمك؟

لعل أول مايخطر لذهنك للإجابة على هذا السؤال «أن التنظيم سيؤدى إلى مزيد من الوقت وقليل من الضغط » ، ولكن هذه الإجابة تبدو قاصرة بل وتستدعى سؤالاً آخر. «وما حاجتى إلى مزيد من الوقت؟» والإجابة قد تكون «مزيداً من الوقت مع العائلة » أو« مزيداً من الوقت للعب الجولف» أو غير ذلك من الأشياء التى تريد فعلها ولكنها تحتاج إلى «مزيد من الوقت». ومن ناحية أخرى هناك أسئلة تتعلق بالتقليل من الضغط مثل: وما فائدة أن يكون لدى «قليل من الضغط»؟ وماذا يحدث لو أن لدى الكثير منه؟ مثل هذه العبارات السلبية يكون دورك فيها هو تحويلها إلى عبارات إيجابية وفعالة. كأن تكون إجابتك «مزيد من الاسترخاء» أو «سعادة وصحة أكثر» .

الآن يمكنك وبمجرد نظرة إلى مشروع الصقر الطائر أن تعرف لماذا تستحق هذه الخطة أن توليها عنايتك.

اختيار الالتزام

اكتب قائمة بالمصادر المتوفرة

فى هذا الجزء عليك أن تكتب أسماء وأعداد الأشخاص الذين لديهم القدرة على مساعدتك فى تحقيق أهدافك، وهكذا يمكنك عن طريق البحث عن المعلومات ومعرفة أحدث المعلومات التى تتعلق بخطتك أن توفر الوقت الذى ستقضيه بحثا عن مثل هذه المعلومات وأنت فى طريقك نحو تنفيذ هدفك.

قم بتنظيم خطتك

إن الجزء الأساسى فى هذه الصفحة التخطيطية هو المساحات الفارغة، فهذا الفراغ هو المكان الذى ترسم فيه خطتك على هيئة خريطة. ابدأ بوضع هدفك فى مركز الخريطة وكما قلنا من قبل: إن هدفنا هو «التزام التنظيم» إذن اكتب هذا الهدف فى مركز الخريطة، ثم ضع حول الهدف دائرة، والآن جاء دور التفكير فى الخطوات العملية الممكنة لتحقيق الهدف، ومن ثَم فكِّر فى الشئ الذى ينبغى عليك فعله للوصول إلى هدف «التزام التنظيم»

مشروع: الصقر الطائر

الهدف:

التزام التنظيم

وقت مع العائلة

وقت للجولف

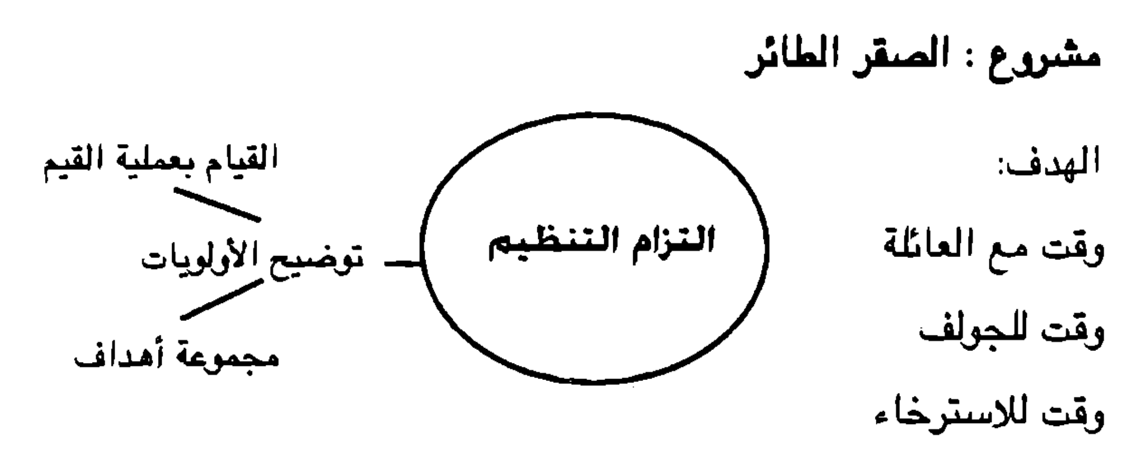
وقت للاسترخاء

تاريخ الانتهاء من تحقيق الهدف: ٢٨ يونيو

وأى شخص يبدأ فى وضع خطة سيكون قادراً فى النهاية على تنظيم كل المعلومات التى سوف نقدمها فى الفصول الأخيرة، ونعود مرة أخرى إلى مثالنا، وكنا قد انتهينا إلى أن من واجبك أن تحدد الشئ الذى ينبغى عليك

فعله للوصول إلى هدفك، وفى مثالنا هذا الشئ هو «توضيح أو بلورة القيم» ولذلك قم برسم خط من الدائرة التى حول الهدف إلى أى جانب منها، واكتب عن هذا الشئ «توضيح الحقائق»، ثم ارسم خطاً من « توضيح الحقائق » وسجل « القيام بعملية القيم » ، ثم ارسم خطاً آخر يبدأ من «توضيح الأولويات» واكتب فيه مجموعة أهداف مشروع الصقر الطائر.

مشروع : الصقر الطائر



الهدف:

وقت مع العائلة

وقت للجولف

وقت للاسترخاء

تاريخ الانتهاء من تحقيق الهدف: ٢٨ يونيو

وهناك شئ آخر ينبغى عليك فعله وهو « الحد من الفوضى» إذن دوِّن هذا ، ثم حدِّد بعد ذلك الأماكن التى تحتاج أن تقلل فيها من الفوضى، وارسم خطاً، من « الحد من الفوضى » واكتب عنده «المكتب والجراج» مانوع الفوضى الموجودة على المكتب؟ أهى الورق! إذن ارسم خطا واكتب فى آخره كلمة ورق. وماذا أفعل مع هذا الورق؟ والإجابة على هذا تعتمد على ما إذا كان لديك نظام تجميع ملفات أو نظام التخلص من الملفات، فإذا كنت تتبع نظام التخلص من الملفات سيكون عليك أن تتعلم نظام «التجميع فى ملفات». إذن ارسم خطا من كلمة «ورق» واكتب عليه «تعلم التجميع فى ملفات».

مشروع : الصقر الطائر

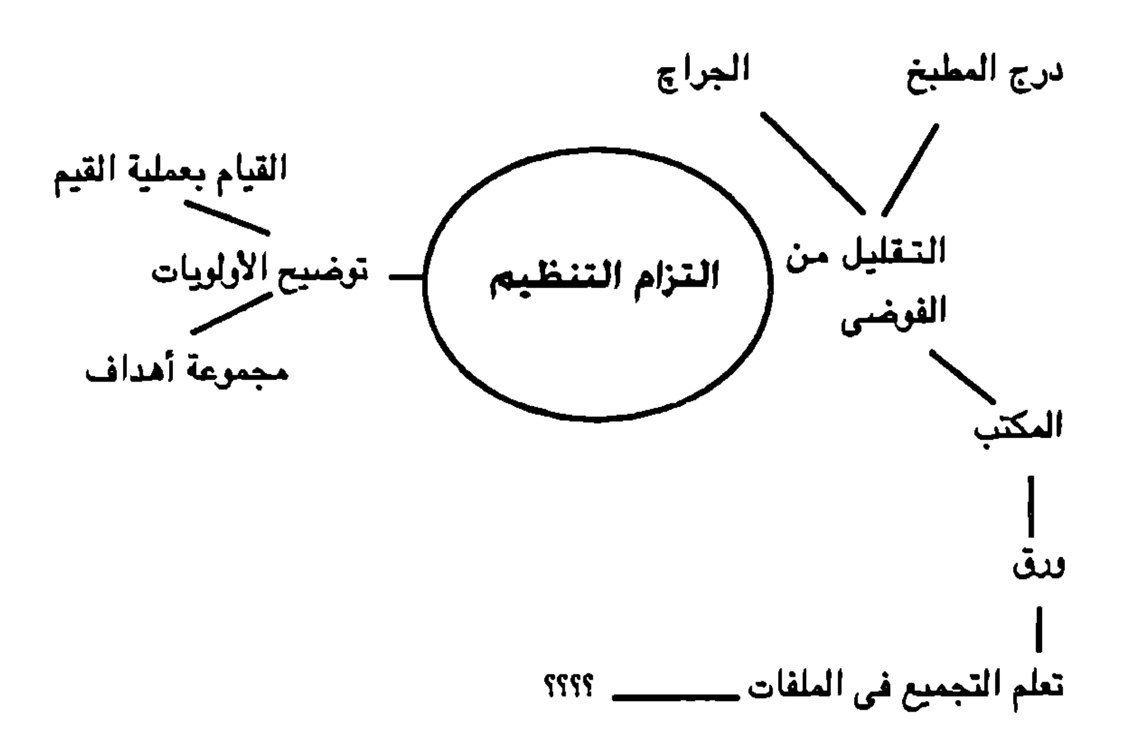
الهدف:

وقت مع العائلة

وقت للجولف

وقت للاسترخاء

تاريخ الانتهاء من تحقيق الهدف: ٢٨ يونيو



وهذا يجعلك تدرك أنك لاتجيد تعلم التجميع فى ملفات؛ لأنك لو كنت تعرف هذا ماكان مكتبك ليبدو بهذا الشكل! وحينما لا تدرك ماهى الخطوة التالية تكون خطوتك التالية هى «الاجتهاد لمعرفة الخطوة التالية»، وهذه هى إحدى العقبات الضخمة التى تواجه الأشخاص الفوضويين وخاصة من يرون أنه لابد من معرفة الخطوات اللازمة قبل البدء فى رسم أى خطة، وهم بذلك لايدرون أن « الاجتهاد لمعرفة الخطوات التالية» هو خطوة فى حد ذاته، ولكن مامعنى هذا

الاجتهاد؟ إنه يعنى سؤال أهل الذكر أو الذهاب إلى أى مكتبة أو متجر لبيع الكتب ولقراءة ما تريده، أو البحث فى الإنترنت أو الحصول على قدر من التدريب.

والتخطيط مثله مثل القيادة فى الضباب. فحين تقود وسط الضباب يكون مدى النظر قصيراً بما يعنى ضرورة القيادة ببطء فى بادىء الأمر .. وفى لحظة معينة يتبدد الضباب ويكون بإمكانك زيادة سرعتك ، وكل الخطط تتكون من هذه الخطوات البسيطة سواء كانت هذه الخطوات تتعلق بتغيير المهنة أو التخلص من عادة أو تأليف كتاب أو حتى تربية الأطفال على تقدير الذات. فإذا كنت لاتعرف الخطوات الضرورية الآن فما عليك إلا أن تكتب ماتعرفه، ثم امض قدماً، ولا تنزعج من أنك لاتعرف.

والآن ارسم خطا من «تعلم كيفية تجميع الملفات» واكتب عنده *الاجتهاد للمعرفة* ولكن ماهى طرق الاجتهاد للمعرفة؟ ومن خلال التفكير السريع يمكنك أن تصل إلى بعض الاحتمالات، ومن ثمَّ قم بربط هذه الاحتمالات بـ «الاجتهاد للمعرفة» وذلك من خلال خطوط، وبعد أن « تذهب للمكتبة» أو «تذهب إلى متجر لبيع الكتب» أو «تحضر ندوة» أو «تتحدث إلى من لديه مكتب منظم» بعد كل هذا ستتكشف أمامك مزيد من الخطوات.

مشروع : الصقر الطائر

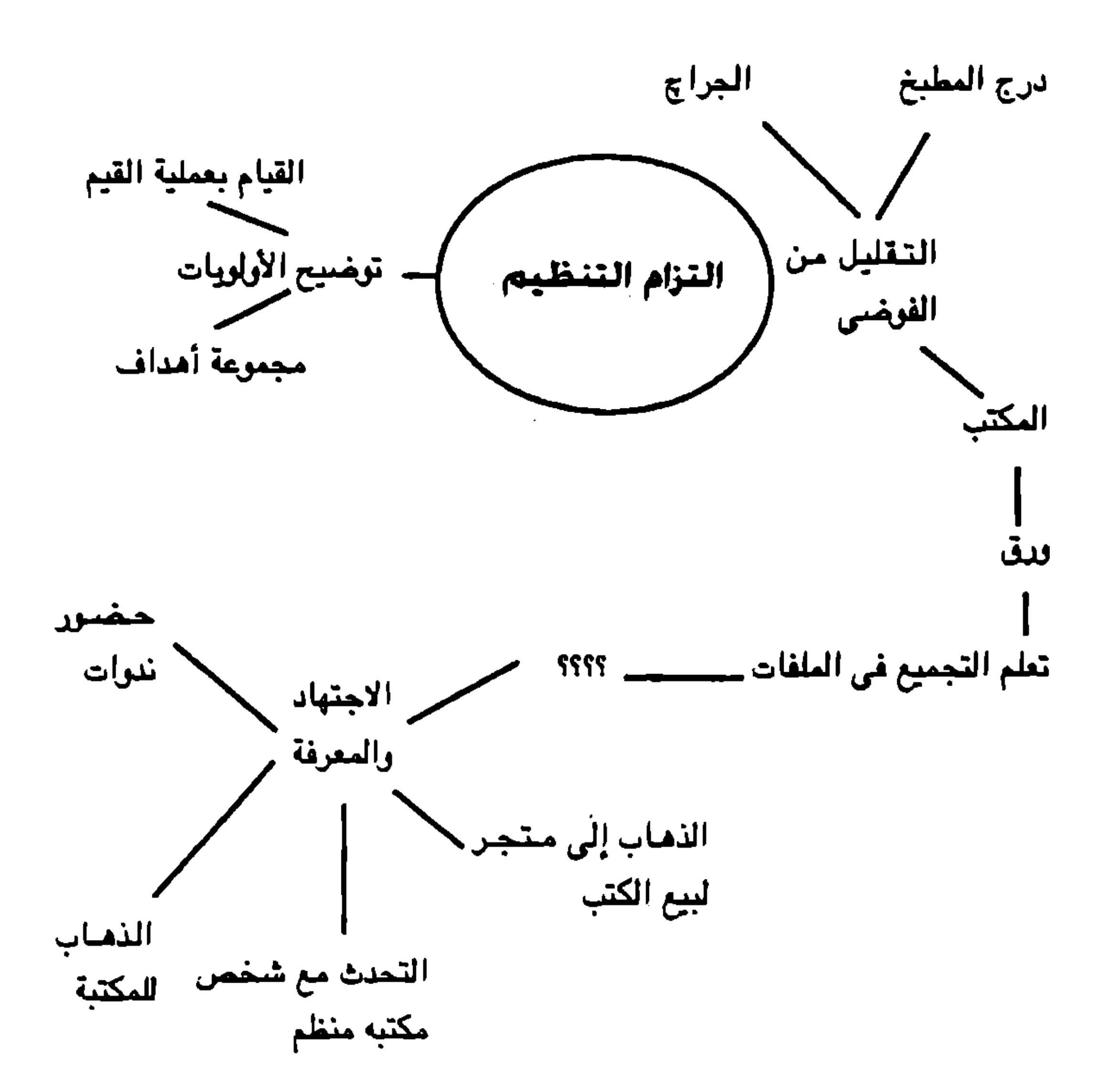
الهدف:

وقت مع العائلة

وقت للجولف

وقت للاسترخاء

تاريخ الانتهاء من تحقيق الهدف: ٢٨ يونيو



وفى مرحلة ما فى خطتك ستجد أن الضباب قد انقشع، وأن الطريق أصبح واضحا أمامك تيسير فيه دون عقبات.

اجعل كل خطوة تؤدى إلى خطوة أخرى

بعد أن تنتهى من وضع خطتك انظر إلى ما فيها من خطوات عملية، ثم ابدأ فى تنظيم هذه الخطوات؛ ويمكنك الآن أن تدع صفحة التخطيط جانبا وتبدأ فى كتابة قائمة بهذه الخطوات، وإذا كنت تستخدم جهاز كمبيوتر يمكنك أن تقوم بعملية قطع وإدخال لهذه الخطوات إلى أن تحصل على التنظيم المناسب الذى تراه إلى أن تحصل على التنظيم المناسب الذى تراه لهذه

الخطوات، والتنظيم هو واحد من أفضل الطرق لتجنب التسويف والتأجيل وهذا الموضوع سنتناوله بالشرح والتحليل خلال الفصول التالية

حدِّد أولوياتك

> *سئلت قطة «هل أخبرتنى بالطريق الذى أسلكه*
> *للخروج من هنا» فأجابت القطة*
> *«دعنى أعرف أولاً إلى أين تريد الذهاب»*
>
> *لويس كارول*

إذا ماكنت معنا من البداية حتى الآن ربما تثور فى ذهنك أسئلة ماهو الشئ الذى يستحق كل هذا القدر من التخطيط؟ وهل على المرء أن يفعل هذا فى كل أمر من أمور حياته؟ بالطبع لا، فلو أنك خططت مثل هذا التخطيط فى كل أفعالك ومشاريعك وأهدافك فهذا يعنى أنك ستقضى حياتك فى التخطيط ولذلك فالسؤال الذى يطرح نفسه هنا «كيف يتسنى لنا معرفة المشاريع والأهداف التى تستحق هذا القدر من الاهتمام؟ والإجابة هنا تتوقف على الدوافع التى تحركك لفعل شى ما.

وهناك قدر من الإلحاح والأهمية لكل هدف وبكل خطوة فى أية خطة. والإلحاح يرتبط بعامل الوقت أما الأهمية فترتبط بالقيمة، وهناك أشياء تكون ملحة وفى نفس الوقت مهمة وأشياء أخرى تكون درجة الإلحاح فيها أعلى من درجة الأهمية، كما أن هناك أشياء مهمة وليست ملحّة . وأشياء أخرى ليست ملحة ولا مهمة، والشئ المهم هنا أن تحدد ماهى الأشياء المهمة، وإلا ستقضى كل وقتك فى أداء الأشياء الملحّة والتى ليس لها أى قدر من الأهمية.

عواقب الإلحاح

يخطئ الكثير من الناس عند رسم الخطط حينما يعتقدون بأن الملحّة يجب أن توضع فى قمة الأولويات، وهؤلاء يعتقدون أنهم ينجزون حينما يعملون تحت ضغط وحينما لايكون هناك بد من عمل الشئ. ولكن ينبغى أن نعلم أن مثل هذا الأمر ليس مأمون العواقب إذ أنه يرفع من درجة الضغط، ويقلل من الكفاءة، وينتقص من جودة العمل وإتقانه، والضغط المرتفع يؤدى إلى مشاكل صحية ، كما أن انخفاض الكفاءة يكون سببا فى إهدار وقت قيم يمكن أن ندخره لإنجاز أمور أخرى أكثر أهمية.

انعدام الأهمية والإلحاح

إن الاشتغال بالأمور غير الملحّة والتى لا تتمتع بقدر كبير من الأهمية هو مضيعة للوقت وانحراف عن الأنشطة الحقيقية التى تلعب الدور الأكبر فى إشباع القيم التى نعتز بها كثيرا، ومن ناحية أخرى نجد أنه أحيانا ما يكون لمثل هذه الأمور غير الملحّة وغير المهمة فوائد لانعلمها. لتفرض أن هذا الأمر الذى فى ظاهره عدم الأهمية وعدم الإلحاح هو تخصيص بعض الوقت لمشاهدة التليفزيون فمثل هذا الأمر لا يبدو مهماً ولا ملحاً إلا أن له فائدة وهى التخفيف من الضغط . غير أنك قد تكتشف فى النهاية أن هذا الوقت لم يتم استغلاله على النحو الأمثل .. حيث إن مشاهدة التليفزيون لمدة ساعة أو أقل يومياً قد تعنى فى نهاية العام ٤٥ يوماً ونصف من أيام العمل التى تمتد لفترة ٨ ساعات. وقد لايكون لديك خطة لتوفير بعض الوقت فى النهار بحيث تعوض مثل هذا الوقت إلا أنه من المهم أن يكون المبدأ هو استثمار الوقت فى الأشياء المهمة فى الحياة.

كيف تضع خطة ؟

شئ مهم ولكن ليس ملحاً

بعض الأشياء المهمة قد لاتكون ملحّة إلا بعد فترة من الوقت، فدفع الضرائب مثلا شئ مهم ولكنه مُلِح الا مرة واحدة فى العام، والسفر لمكان ما قد يكون مهماً لك ولكنه لايكون ملحّاً إلا إذا كان هناك تخفيض فى سعر التذاكر فى الأسبوع القادم بما يوفر من تكاليف الرحلة بشكل كبير، وهناك أشياء لاتكون مهمة الآن إلا أنك تعرف أنها ستكون مهمة يوماً ما.

وأغلب الأشياء التى ينساها الناس وسط زحمة الحياة الحديثة هى الأشياء المهمة التى لاترتبط بإطار زمنى يضفى عليها خاصية الإلحاح، وبالطبع فإن هذا الأمر قد يعود بالضرر ويؤدى إلى إهمال أشياء مهمة، فقضاء بعض الوقت مع أطفالك أمر مهم ولكنه ليس ملحاً - مما يعنى أنك قد لا توليه عناية وتمر الأيام، ويكبر الأطفال ويكون قد فات الأوان على هذا الشئ المهم قضاء بعض الوقت مع الأطفال وقضاء أوقات رومانسية مع زوجتك أمر مهم ولكنه قد لايكون ملحا فإذا لم توله عنايتك قد تجد يوماً ما أن الحب قد ضاع، كذلك فإن إنشاء مشروع تجارى خاص بك قد يكون مهماً ولكنه ليس ملحاً فإن لم توله عنايتك فقد ينتهى بك الأمر إلى عمل تكرهه طوال حياتك، ومعظم المرضى الذين نتعامل معهم فيما يتعلق بمجال أهداف الحياة وجدنا أن معظم أهدافهم تصب فى فئة الأهداف المهمة وغير الملحة. إذن فما الذى نستنتجه من كل هذا؟ نستنتج أن الأشياء المهمة لها الأولوية على الأشياء الملحة.

ونعود مرةً أخرى إلى أهدافك. انظر إلى أهدافك لتعرف كم من أهدافك يمكن القول بأنها مهمة وليست ملحة ؟ وأى من أهدافك يستحق التخطيط الجيد؟

١- ضع خططا للأهداف المهمة بالنسبة لك والتى من المستبعد أن تصبح ملحة !

٢- ضع خططا لأهدافك عندما يترجح لديك أنها ستكون فى النهاية ملحة ولكنك لاتريدها أن تكون كذلك !

٣- ضع خططا لأهدافك إذا ماكنت دائماً تؤجل إنجازها .





حصاد التجربة: ارسم خريطة

إذا لم تكن قد طبقت عملية التخطيط هذه على واحدة من الأهداف لتى سبق وأن ذكرناها فى الفصل السابق فمن فضلك لفعل هذا الآن، ونحن فى انتظارك على أحر من الجمر فى الفصل القادم لنرى مدى أهمية التخطيط للحياة.

٥ التركيز



ليس هناك شيء يمكن أن يحل محل الإصرار، فالموهبة لايمكن أن تحل محل الإصرار فكم من موهوب فاشل، والتعليم لايمكن أن يحل محل الإصرار، فالعالم مليء بالمهملين المتعلمين. فالإصرار والعزيمة وحدهما هما الباقيان، ولقد كان وسيظل شعار «امض قدماً» حلاً لمشاكل البشرية.

كالفين كوليدج

بعد قراءة الفصول الأربعة السابقة ينبغى أن تكون قد قمت بتوضيح قيمك وهى المبادىء التى تريد أن تحيا بها. كما ينبغى أيضاً أن تكون قد حددت

الأهداف التى تود تحقيقها فى حياتك ووضعت خططاً بالمهام التى لابد من إنجازها لتحقيق هذه الأهداف، وبمجرد أن تحدد أولوياتك فى الحياة عليك أن تبحث عن طريقة تحافظ بها على هذه الأولويات فى حيز الوعى بحيث لا تنسى أبداً تنفيذ هذه الأولويات. وفى عالم تتزايد فيه قنوات التخاطب والاتصال يوماً بعد يوم يكون من واجبك أن تجد لنفسك طريقة لتعبر بها وسط هذا الخضم الهائل من الضوضاء والتشويش وليكن ذلك الآن دون إضاعة للوقت، وهناك على الأقل ثلاث طرق لتحقيق هذه الاستمرارية حتى النهاية وهو ماسوف نتناوله فى هذا الفصل.

الطريقة الأولى: استخدم منظم التخطيط للحياة

سواء كنت تستخدم منظماً إلكترونياً أو تستخدم الورق والقلم الرصاص فلابد من تقسيم هذا المنظم إلى الأقسام الآتية:

١- القيم

٢- الأهداف

٣- المشاريع والخطط

٤- منظورات وقتية

نظرة فى مهام الشهر

نظرة فى مهام الأسبوع

نظرة فى مهام اليوم

هذا الشهر

هذا الأسبوع

ومع نهاية هذا الكتاب ستجد نماذج لكيفية التخطيط للمشروعات. وننصحك عند استخدامها أن تستخدم ألواناً مختلفة للإشارة إلى الفئات

الرئيسية للأهداف التى تحكم حياتك – فالأصفر للإشارة إلى الصحة والأخضر للحالة المادية والأزرق للعمل، ويمكن أن تستخدم ألواناً أخرى بحيث تفهم مغزاها بمجرد النظر.

منظورات وقتية: تسمى أيضاً نظرات تقويمية، ومثل هذه المنظورات ضرورية للوصول للفاعلية الكاملة والنجاح فى التخطيط للحياة، فمثلاً : نجد أن نظرة فى *مهام الشهر* تساعدك على أن ترى أهدافك فى صورة مهام ضخمة يقابلها مساحات زمنية كبيرة، فإذا كنت مثلاً تخطط للقيام برحلة إلى هاواى فمثل هذه الرحلة ستكون فى هذا التقويم الشهرى، أما *نظرة على أحداث الأسبوع* فهى مهمة إذا كان لديك الكثير من الارتباطات والاجتماعات. وذلك؛ لأن مثل هذه *النظرة على أحداث الأسبوع* ستكشف لك فترات من الفراغ يمكن أن تدخرها للأعمال التى قد تكون غير ملحة ولكنها مهمة لإحداث عملية الاشباع، *أما نظرة على أحداث اليوم* فتفيد كثيراً إذا قسمتها لصفحتين، صفحة للارتباطات والأخرى للمهام التى تأمل فى أن تقوم بها اليوم.

وعليك أن تقوم بتبسيط كل المهام التى ستقوم بها عند وضعها فى جزء «المنظورات الوقتية» من منظم التخطيط للحياة.

وفى كل شهر استعرض مرة واحدة فقط كل مشروعاتك، ثم حدّد المهام التى ستقوم بها خلال الشهر القادم على أن تكون مهمة ولكنها غير ملحة، ثم اكتب هذه المهام فى صفحة «هذا الشهر».

وفى كل أسبوع استعرض مرة واحدة صفحة «هذا الشهر» ثم قرّر أى مهام الشهر ستقوم بها خلال هذا الأسبوع، ثم اكتب هذه المهام فى صفحة «هذا الأسبوع». وفى كل يوم ألق نظرة على صفحة «هذا الأسبوع» واختر المهام التى ستقوم بها اليوم.

والآن دعنا نلخص مايحدث فى منظم التخطيط للحياة. فأول ماتبدأ به فى هذا المنظم هو أن تلقى نظرة عامة على حياتك لتحديد القيم والأهداف، ثم بعد ذلك تقوم بتقسيم أهداف الحياة إلى أهداف سنوية، وهذه الأهداف السنوية يتم تقسيمها مرة أخرى إلى أهداف شهرية، ثم تقوم بعد ذلك بتقسيم أهداف كل شهر إلى أهداف أسبوعية ثم إلى أهداف يومية حتى تصل إلى اللحظة التى تعيشها الآن، فإذا اخترت مهمة من صفحة «هذا الأسبوع» وأخذت فى تنفيذها فإن هذا يعنى أنك قد بدأت فى إشباع أهدافك وقيمك وعندما تفعل هذا فإنك تعيش حياتك بأسلوب (التخطيط).

الطريقة الثانية: اقرأ وراجع

إننا ننصحك أن تقوم بقراءة قيمك وأهدافك ومشروعاتك على الأقل مرة كل شهر، وأثناء مراجعة مشروعاتك قم باختيار المهام التى تريد التأكد من القيام بها خلال هذا الشهر، وقم بمراجعة صفحة «هذا الشهر» مرة فى الأسبوع وذلك لتحديد ماستفعله خلال الأسبوع القادم وراجع أيضاً صفحة «هذا الأسبوع» يومياً لتعرف ماستفعله فى اليوم التالى.

ولكى تجعل من هذا الأمر عادة مستمرة اربط القراءة والمراجعة بنشاط آخر اعتدت القيام به أو بوقت فى الشهر يتكرر (على أن لا يكون هذا الوقت هو التاسع والعشرن من فبراير؛ لأنه لايتكرر كل عام، وأن لا يكون أيضاً فى أيام الحادى والثلاثين من الشهر لأن هذا اليوم لايتكرر فى كل الشهور!). فمثلاً إذا اعتدت احتساء كوب من الشاى أو القهوة كل صباح فهذا وقت مثالى لمراجعة صفحة «هذا الأسبوع» وتحديد المهام التى ستقوم بها فى هذا اليوم.

ويمكنك أيضاً أن تفعل هذا مع بداية كل شهر، ولا ينبغى أن تزيد الفترة التى تستغرقها مراجعة القيم والأهداف العامة عن عشر دقائق شهرياً، أما

النظرة السريعة إلى صفحة «هذا الأسبوع» أو « « صفحة هذا الشهر» فينبغى ألا تزيد عن خمس دقائق.

وهناك طريقة أخرى للقراءة والمراجعة وهى تجسيد الأهداف الكبرى من خلال اللوحات والشعارات وتعليقها حول المنزل أو المكتب، وهذه إحدى الفنانات تدعى «ليزا برينكمان» هذه الفنانة يجرى الفن فى عروقها؛ ولكى تشجع نفسها على هذا قامت بتصميم شعار على الكمبيوتر وطبعته بطول عشرة أقدام وعرض ١١بوصة، وقد كتبت على هذا الشعار «سأقوم بالرسم اليوم». وقامت بتعليق هذا الشعار فى منزلها وخلال أسبوعين استطاعت أن تضاعف من مقدار الوقت الذى تقضيه فى الرسم، والمرء قد يكون فى حالة مكسب ولكنه يعتقد أنه فى حالة خسارة؛ وذلك لأنه لايسجل مايكسبه ولهذا كانت «ليزا» تحسب مقدار الوقت الذى تقضيه فى الرسم، (وكان من الآثار الفعالة لهذا الشعار أنه حفز على الأقل واحداً من الزائرين لليزا على أن يخرج من عندها وقد قرر طلاء منزله).

والصور الملونة والمجلات والكتب هى وسيلة أخرى لتجسيد الأهداف.. فهذه «ليندبا كيرشنر» كانت فى عمل دائم ومجهود دؤوب مابين الأسرة والزوج، وممارسة الغناء مع فرقة غنائية، وأداء العمل العام إلى غير ذلك ووسط هذا الجو المشحون بالعمل كانت ليندبا تحلم بأن تكافىء نفسها بالخروج إلى رحلات استوائية، وكان لابد من وسيلة لتجسيد هذا الهدف وإخراجه إلى حيز الوجود، وكانت هذه الوسيلة هى الذهاب إلى المكتبة وجلب كتب تتعلق بالمكان الذى ستذهب إليه المرة القادمة، وكانت تضع هذه الكتب فى أماكن مختلفة فى المنزل على مدى عدة أسابيع أو شهور إلى أن يتم التخطيط للقيام برحلة إلى هذا المكان، وفى حديثها مع زوجها كانت تدير دفة الحوار بحيث يكون موضوع هذا الحوار هو الرحلات الاستوائية، وأين سيذهبون، وماذا سيفعلون

فى حالة ذهابهم ؟؛ وكوسيلة أخرى من وسائل تجسيد الهدف اختارت «لينديا» مكاناً لوضع صور الرحلات السابقة بحيث يمكن أن تُرى بسهولة، واستطاعت «لينديا» أن تحقق هدفها وتذهب إلى حيث أرادت حتى إن زوجها الذى كان قد سئم السفر بكثرة رحلاته المتعلقة بالعمل كان يشعر بالدهشة عندما يجد نفسه فجأة فى إحدى هذه المناطق الإستوائية كل شتاء متسائلاً متى وكيف حدث هذا، ولماذا لم يفكر فى هذا منذ البداية !

الطريقة الثالثة: شريك "التخطيط للحياة"

إن إحدى أفضل الطرق للحفاظ على الأهداف والقيم فى حيز الوعى هى أن تجد لك شريكاً فى التخطيط للحياة، وأنت لست مخيراً فى مثل هذا، فنحن نرى أن هذا أمر لابد منه إذا أردت أن تحيا حياة مخططة.

وهذا الشريك هو شخص تجتمع معه مرة فى الأسبوع لمدة تمتد حوالى ساعة، ويكون موضوع هذا الاجتماع ماتريد تحقيقه خلال الشهر القادم وخاصة الأسبوع القادم من هذا الشهر، وهذا الشخص لابد أن يكون لديه إدراك صحيح بما يعنيه التخطيط للحياة، كما يجب أن تتوافر فيه المواصفات الآتية:

١- أن يكون موضع ثقة بحيث تلتزم معه الصراحة فيما يتعلق بما كنت تفعله وماتفعله الآن وما تهدف إلى فعله فى المستقبل.

٢- أن تكون مقابلة هذا الشخص ممكنة أسبوعياً، ويمكن أن يكون الاجتماع من خلال التليفون أو البريد الالكترونى، المهم أن يكون الاجتماع دورياً.

٣- أن يكون شخصاً لديه نفس الرغبة فى أن يحيا حياته بالتخطبط.

ولقد سألنا الكثيرين عما إذا كانت هناك ميزة إذا كان هذا الشريك أحد الزوجين، وكانت الإجابة «نعم»، والميزة الكبرى هنا أن هذا سيمكن الزوجين من التخطيط المشترك لحياتهما. وليس هذا الأمر قاصراً على أحد الزوجين فيمكن لأى عضو فى الأسرة أن يكون شريكاً لك فى التخطيط للحياة. ويمكن أن يكون لك أكثر من شريك، ونحن نعرف شخصاً كان له أربعة شركاء فى التخطيط للحياة وكان يجتمع معهم بشكل دورى على مدى عامين. والعيب الوحيد هنا هو صعوبة الجمع بين أربعة شركاء فى وقت واحد. ولكن هناك ميزة وهى أنه فى حالة غياب واحد من الأربعة فإن الاجتماع سيتم كما هو مقرر. أما إذا كان هناك شريك واحد فغيابه يعنى عدم عقد مثل هذا الاجتماع.

ويمكنك أنت وشريكك أن تتبادلا تقديم هذه الخدمات معاً ، وبعبارة أخرى ، يمكننا أن نقول : إن هناك مسؤوليات لكل من الشريكين تجاه الآخر وهى كالآتى:

على الشريك أن يكون مصدر عون مثمر لشريكه

ومثل هذا العون أو المساعدة قد يتمثل فى عبارات تشجيع مثل «امض قدماً فبمقدورك أن تنجز هذا!». ولكن من الأفضل أن تكون المساعدة بالشكل الذى يريده الشريك وهذا من السهل معرفته بمجرد أن تسأل شريكك «ماهى الطريقة المثلى التى يمكننى أن أساعدك بها؟».

أن يكون الشريك مرآة تعكس الواقع

إذا ما استمر شريكك فى التعهد بفعل شىء ما هذا الأسبوع ثم مرت ثلاثة أسابيع متتالية دون أن يقوم بهذا تكون مسؤوليتك أن تتوقف عن الحديث عن المستقبل وتتحدث عن الحاضر. ألق نظرة على ماتعهد الشريك القيام به

وحاول أن تعرف ما المانع الذى أعاقه عن هذا؟ هل هناك شيء ما يتجنبه شريكك؟ هل هناك شيء يخاف منه شريكك؟ هل هناك شيء لم يعره شريكك الانتباه؟ هل يتعامل شريكك مع الوقت بواقعية؟ هل لو قام صديقك بخطوة صغيرة سيساعده ذلك على المضى قدماً ؟ وهكذا يكون بمقدور الشريك أن يجلى الحقائق التى تتعلق بأهداف شريكه.

أن يحث شريكه على المضى قدماً

كان لـ « ريك » شريك استطاع أن يدفعه لتكليف بعض الأشخاص بالقيام ببعض المهام المكتبية وبالرغم من اعتراض « ريك » الشديد على هذا قال له شريكه : « انظر إلى ماتريد تحقيقه فى حياتك واعلم أنه لن يتحقق إلا إذا قمت بهذه الخطوة» ثم أعط هذا الشريك الحرية فى أن يكتب فى صفحة «هذا الشهر» الخاصة بريك «سوف تجرى خلال هذا الشهر مقابلات شخصية لتسعة من المتقدمين للتعيين». وفى المقابل كان لريك الفضل فى دفع هذا الشريك إلى شراء جهاز كمبيوتر كان بحاجة ماسة إليه، وبعد مرور الوقت كشفت الحقائق لهما كم كان من الضرورى القيام بمثل هذه الخطوات، وهكذا يمكن القول : إن على الصديق أن يدفع صديقه قُدماً بأية وسيلة كانت.

أن يوقظ لدى شريكه الوعى والإدراك بما تم إنجازه

غالباً مايركز المرء على المستقبل، ولا يعطى اهتماماً لما كان قد حققه فى الماضى، وبمعنى آخر فإن من السهل على الإنسان أن يرى مالم يفعله على أن يرى ماأنجزه بالفعل. وهنا يأتى دور الشريك فى أن يذكرك بأن تتوقف قليلاً لترى ماقطعته من مسافة فى طريقك للوصول إلى هدفك.




حصاد التجربة :

خطط لما سيتم عند الاجتماع بشريكك

إذا لم تكن قد قمت بهذا حتى الآن. ابحث لك عن شريك فى التخطيط للحياة وضع جدولاً للاجتماع الأول (أعط هذا الكتاب لشريكك، واطلب منه قراءته قبل أن تجتمع به). وليكن اجتماعك مع شريكك بالشكل الآتى (مع مراعاة تبادل الأدوار فى كل خطوة)

١- ***قم بمراجعة نشاطات الأسبوع.*** ابدأ بالحديث عما أنجزته خلال الأسبوع الحالى مما كان مدرجاً فى صفحة «هذا الأسبوع» وتأكد من أن حديثك ينطوى على تلك المهام التى أنجزتها والتى لم تكن مدرجة فى صفحة (هذا الأسبوع).

٢- ***قم بمراجعة التغيرات.*** قم بتحديد ماخططت لفعله ولم تتمكن من إنجازه، وكن دقيقاً بقدر الإمكان عند ذكر ماواجهك من عقبات.

٣ – ***الزم نفسك ببعض المهام.*** اذكر المهام التى تتعهد بالقيام بها خلال الأسبوع القادم .

ومع نهاية كل شهر قم بإعداد خطط للشهر الذى يليه. ومع نهاية السنة قم بالإعداد لاجتماع مطول للنظر فيما ترغب فى تحقيقه خلال العام القادم، وبمجرد أن تشرع فى هذا سوف تسأل نفسك قائلاً كيف أمكننى أن أسير قدما فى حياتى دون أن أفعل هذا؟. أما إذا لم تكن قد قمت بهذا إلى الآن فهذا قد يعنى أنك تعانى من «مشكلة التسويف» فإذا كانت هذه حالتك فتعال معنا إلى الفصل القادم لنساعدك على التخلص من هذا التسويف.

٦ خفِّف الأعباء عن نفسك



العادة: وضع الأعمال فى إطار غير منظم

> *«غداً، غداً، وليس اليوم. هذا ما يقوله الكسالى».*
>
> *مثل ألمانى*

هل هذا وقت مناسب لنتحدث فيه عن تأجيل الأعمال؟ وهل هناك أى شئ آخر تفضل أن تقرأه غير هذا الموضوع؛ أم هل نمهل الحديث عن ذلك الموضوع لفصل آخر؟ لا مفر أمامك، فلن نؤجل الحديث عن هذا الموضوع أكثر من ذلك، وقد وضحت الصورة أمامك بالنسبة لقيمك، وأهدافك وخططك ومن هنا، فقد أدركت ما هو مهم لك، ومادام قد أصبح لديك نظام وشريك يخطط لك حياتك لتبقى أولوياتك محفورة فى ذهنك، فها قد جاء وقت التنفيذ،

فإذا ما كنت قد عزمت أن تعيش حياتك من خلال التخطيط، فلابد أن تقفز كل الأسوار التى تدفعك إلى تأجيل أعمالك فى الحال ومطلقا.

وغالباً، فإن كل شخص منا يقوم بإرجاء أعماله، وكل شخص كذلك له أسبابه التى تدفعه إلى ذلك، وقبل أن نتحدث عن كيفية وضع نهاية لتأجيل الأعمال، أعتقد أنه من الأفضل أن نفهم أولاً أسباب التأجيل.

أن يكون الهدف أمامك كبيراً جداً

عندما يكون أمامك مشروع ما أو هدف كبير عليك البدء فيه فإنك ربما ترى أنه من الأفضل لك أن تؤجله، وفى بعض الأحيان يكون المشروع كبيراً جداً لدرجة أنك لا تعلم من أين تبدأ، ومن هنا يكون من السهل أن يتشتت انتباهك بسبب أى صوت عال من حولك، وفى أوقات أخرى، قد تبدو الإمكانيات ضئيلة جداً وغير مؤثرة بالمقارنة مع حجم المشروع العملاق- فترى أنه لا جدوى من البدء، وأنه من الأولى لك أن توجه اهتمامك لعمل أى شئ آخر.

الخوف من الفشل

لا أحد يحب أن يفشل، والطريقة الواضحة لتجنب الفشل تتمثل ببساطة فى أن نفعل شيئا، وهنا تكمن المشكلة الحقيقية إذ أن الاستعداد للوقوع فى الأخطاء هو الخطوة الأولى من خطوات التعلم، ويقول «واين جريتزكى» : أعظم لاعبى الهوكى على مر التاريخ وصاحب الرقم القياسى فى تسجيل الأهداف فى مواسم اللعب وفى تاريخ اللعبة: «هناك شئ واحد أكيد، هو أننى أفقد كل تصويبة لا أقوم بها».

كآبة العمل

فى بعض الأحيان، تكون الكآبة عرضاً جانبياً لمشروع ما كبير ومعقد، وفى أوقات أخرى تكون الكآبة عرضا جانبيا للخوف من الفشل، ولكن هناك

أشياء هى فى نفسها كئيبة وغير سارة مثل فصل موظف، أو تنظيف بيت القطة، أو التحدث إلى الآباء بشأن أشياء كانوا يودون معالجتها بطريقة ما، ولكن تمت على غير ما أرادوا، وحقيقة، فإن تأجيل هذه الأعمال يعد طريقة لتجنب الكآبة الناتجة عن القيام بها.

العجز عن أداء المهمة بامتياز

قد يكون تأجيل القيام بمهمة فى بعض الأحيان نتيجة للحرص الزائد على أداء عمل ما بامتياز، وترى أن كل ما بإمكانك أن تقوم به سيكون خاطئا إذا ما تحركت بسرعة شديدة، ولأنك *تعلم* تماماً أن هذا العمل لابد أن يتم بنجاح، ولأنك تريد أن تنفذه ببراعة؛ فإنك ترجئ القيام به إلى وقت آخر يمكنك القيام فيه بهذا العمل بنجاح، ولكن متى يأتى هذا الوقت؟ إنه لن يأتى أبداً.

«جاك» مثلا مؤمن بالكمال فى الأعمال، على الأقل عند قراءة الصحف والمجلات فإذا ما دخلنا الحمام الخاص به، نجد مجلات *التايمز* على ارتفاع قدم ونصف، وكذلك أعداداً كبيرة من الصحيفة الرياضية «سبورتينج نيوز» الصحيفة الرياضية إضافة إلى الجرائد القانونية التى تبلغ ارتفاع قدمين، وكلها مرتبة بطريقة محكمة، وإذا ما سألته عن عدم وضعه هذه الصحف والمجلات داخل صناديق مادام يود الاحتفاظ بها، يرد عليك قائلا : « إنها ليست النوعية التى أقوم بالاحتفاظ بها» فإننى أرميها فور قراءتها». فجاك لا يرى أن عليه فقط أن يقرأ كل هذه الصحف والمجلات قبل أن يرميها، بل إنه يشعر بأن هذا واجب عليه، وقد قال لنا جاك ذات مرة: «إننى على وشك الانتهاء من قراءة موسم البيس بول للعام الماضى فى سبورتينج نيوز ، وعندئذ رددنا عليه: «خمسون دولاراً منك مقابل مبلغ كبير جدا منا إذا أخبرتنا من سيفوز».

وبعد أن تعرفنا عن أسباب التأجيل والتسويف، حان الوقت لنعرض كيف نتوقف عنه.. انتظر ثانية، فهناك سبب آخر ينبغي أن نناقشه هنا.

التسويف الكاذب

وهو أسوأ الأسباب على الإطلاق وذلك عندما تعتقد أنك تؤجل عملاً، بينما في الحقيقة، لا تنوى القيام به وأنت تعتقد ذلك؛ لأنك بما لديك من وقت وأولويات أخرى في حياتك ترى أن هذه الأشياء غير جديرة بالتفكير فيها، وقبل أن نتحدث عن كيفية معالجة التسويف، دعنا نتعرف أكثر وأكثر على التسويف الكاذب.

التسويف الكاذب

> ***إن ما يمكن القيام به فى أى وقت، لن يؤدى فى أى وقت.***
>
> ***مثل اسكتلندى***

فى عالم ملئ بالمشاغل، ليس من المقبول بالنسبة لشخص مشغول أن يثقل كاهل نفسه دون وعى بأعباء ثقيلة من مهام غير واضحة، وأهداف لم يتم تنفيذها بالكامل، وكذلك قرارات لم يبت فيها، فهذه الأشياء ستسيطر على كل تفكيرك وتشل قواك، حتى تصل فى وقت ما إلى أن تشعر بأنك مدفون تحت هذه الأعباء الثقيلة التى كلما زادت بمرور الوقت، كلما زادت حاجتك لأن تقوى قدرتك على مواجهتها، ونحن نطلق على هذه الظاهرة *التسويف* الكاذب لأنك كلما حاولت الإقدام، تجد نفسك عاجزاً.

وقد وجدنا أن نصف الأشياء - على الأقل - التى يقوم الناس بتأجيلها تندرج تحت تلك الفئة، وهو أمر يدعو إلى إعادة النظر خاصة أننى متأكد من أن نصف مؤجلاتك أيضا تندرج تحت تلك الفئة. فكر فقط كم ستشعر بالراحة

عندما تلقى من ذاكرتك نصف أعبائك وستجد أنه بما لديك من أولويات حقيقية، ومساحة زمنية متاحة لك لتنفيذها أنه من السخافة ألا تفكر فى تنفيذ هذه المؤجلات، إن ما يجعل التسويف الكاذب أمراً خطيراً هو أنك تحمل عبء تلك المؤجلات والتى تستنزف قواك من الأشياء المهمة الأخرى من وجهة نظرك وهو ما يمثل عبئاً لا يمكنك تحمله بالفعل. وكل ما يمكنك فعله إزاء ذلك هو أن تتخلص من تلك الأعباء بمجرد أن ترى كل شئ فى موضعه، دعنا الآن نحدثك عن «قصة الرجل الحرفى».

لم يعتد د. ريك أبداً على القيام بالشئون المنزلية بنفسه ولم تكن تلك مشكلة حقيقية بالنسبة إليه، إلا أنه بعد أن امتلك منزلاً، واجهته تلك المشكلة بضراوة فوجد أنه من السخافة أن يطلب عاملاً يصلح له ما تلف فى منزله ، فوضع لنفسه هدفاً وهو أن يصبح حرفيا يؤدى أغراض البيت بنفسه، ولتحقيق ذلك الهدف، قام بأول خطوة بأن ذهب إلى المتجر واشترى كل الأدوات الخاصة بالعمل المنزلى، حتى إنه اشترى مثقبا الكترونياً ومنشاراً آلياً، ولم ينتظر أن يتلف شئ فى المنزل حتى يشترى تلك الأشياء، وقام بنقل مكتبه إلى بيته، وذات مرة أشار عليه أحد المرضى بأن لديه مشكلة ينبغى أن يوليها شيئا من الاهتمام، وهى أنه كلما أمطرت السماء تجمعت قطرات المياه على السقف وهو ما يعرض المنزل للانهيار، وأن على ريك أن يثبت بعض «الأنابيب» لسحب المياه بعيداً عن السقف والبيت، واعترض ريك على ذلك: لأنه كان يحب تلك القطرات التى تتساقط من السقف إذ كانت تعطيه شعوراً بالاسترخاء والراحة فى منزله، فقد كان يحب الجلوس فى اليوم المطير ويشاهد قطرات المياه، والأشجار تهتز فيشعر بالسلام مع هذا العالم، وحذره المريض ثانية، وقال له: إن شعورك هذا سيتلاشى عندما يأتى الوقت الذى تجد فيه أن عليك أن تسدد فاتورة تصليح السقف، وكان ريك على وشك قبول تثبيت أنابيب.

لسحب هذه المياه إلا أن المريض قال له: «مادمت ستقوم بذلك، فمن الأفضل أن تتخلص من كل هذه الطحالب» إلا أن ريك كاد يصعق مما سمعت أذناه، فقد كان يحب تلك الطحالب، وكان ينوى زراعتها، وأوضح له المريض أن هذه الطحالب الخضراء الجميلة تفسد له خشب السقف، فماذا يفعل ريك؟

أولاً استفاد مما ذكره له مريضه وسأل نفسه: «ما الذى يلزمنى القيام به بالتحديد؟» وبعدها وضع خطته، وانتظر حتى تأتى إجازة نهاية الأسبوع، اليوم المناسب لتنفيذ خطته.

وعادة، كان ريك يقضى إجازة نهاية الأسبوع مع ابنته، إلا أنه رأى أن تصليح السقف سوف يستغرق ساعات قليلة فلن يعطله عن ابنته، وانطلق إلى متجر الأدوات الثقيلة، واشترى سلماً كبيراً يشبه السلم الذى يستخدمه رجال الإطفاء لإنقاذ من يتواجد فى مبنى يحترق.. وصعد السلم إلى السقف وجمع أوراق الشجر المتساقطة عليه وبدأ فى تثبيت الأنابيب التى ستقوم بسحب المياه من على السقف، وبدت هذه الأنابيب متلاصقة من السقف، ثم هبط وبدأ يرى بكل فخر ما قام به بنفسه منتظرا بعض المطر ليرى نتيجة ما قام به وها قد أصبح هذا الطبيب الهادئ فى يوم واحد «رجلاً حرفياً».

وفى اليوم التالى، أمطرت السماء، ولاحظ ريك أنه مازالت قطرات المياه تتجمع على نوافذ البيت، فلما عاد المريض لإعادة الكشف، قال له ريك: «لقد قمت بكل شئ أخبرتنى عنه، ومع ذلك انظر! لم تنته المشكلة!» فطلب المريض من ريك أن يحكى له عن كل شئ قام به خطوة خطوة، وحينئذ قال له المريض: «هل نظفت الأنابيب من الداخل؟» وهو الأمر الذى لم يتطرق إليه فكر ريك مطلقا، فبدأ المريض يشرح للدكتور ريك ما يكون بداخل تلك الأنابيب، وبعد أن رحل، بدأ ريك يفكر فى الخطوة التالية بخصوص السقف إلا أنه سمع صوت ابنته يأتى من بعيد وبالرغم من أن عملية إصلاح السقف كانت أمراً

ضرورياً بالرغم من مشقتها واستنزافها للوقت، إلا أنه كان يرى أن وجوده مع ابنته أهم عنده من أن يكون رجلاً حرفيا.

والآن، ما هو الدرس المستفاد من هذه القصة؟ الدرس هنا هو أن أى فعل نقوم به دائما ما يكلفنا بعضاً من الوقت، فالمسألة ليست مجرد مسألة «هل تستطيع القيام بهذا الشئ؟» ولكنها فى الأساس مسألة «هل تستطيع أن تولى هذا الشئ بعض الوقت؟» إن بامكانك أن تفعل كل شئ تحدثنا عنه فى هذا الكتاب، ولكن إذا ما وجدت أن أحد أهدافك سيستحوذ على ٧٠٪ من وقتك، فإنك ستكون مضطراً أن تنجز كل أهدافك الأخرى فى خلال الـ ٣٠٪ الباقية.

وعندما نسأل الناس عن نوعية الأشياء التى يؤجلون القيام بها فإنهم يذكرون أشياء مثل صواميل، ومسامير ومفاتيح سوف يقومون بتنظيمها يوماً ما، أو أوراق فى درج المكتب تحتاج إلى فهرستها وتنظيمها يوماً ما ، أو أكوم من المجلات سوف يقرءونها، أو مشروعات بناء خططوا أن ينفذوها يوماً ما، وهم لا يؤجلون مثل هذه الأمور البسيطة فحسب، بل إن هناك أموراً عظيمة يعملون على تأجيلها بمثل هذه الطريقة من عملهم بأنهم ليس لديهم النية على تنفيذها، فإذا ما نظرت إلى الأهداف التى عليك أن تنفذها وقارنتها بالوقت المتاح أمامك سواء كان يوماً أو شهراً أو عاماً، فإنك ستجد أنه من الحكمة أن تلغى اشتراكك فى المجلات وأن ترمى بعضاً من مشروعاتك البالية التى تكدس بها درج مكتبك، ولكن حتى مع هذا لا تشعر بالراحة، فالشعور بالراحة يأتى عندما تنتهى من شئ طالما أمهلت تنفيذه وهذه الراحة نابعة من أنك أسقطت عن كاهلك همّ هذا الهدف، وفى كل مرة تؤجل فيها فإنك تفقد بعض قوتك، وعندما تقوم بتأجيل شئ ما وأنت تنوى عدم تنفيذه، فإنك لن تجد القوة للقيام بالأشياء التى ترى أنها تمثل قيمة فى حياتك.

كيفية الخروج من هذه المشكلة

> ***إذا لم تكن قادرا على مواصلة الطريق***
> ***حتى النهاية فاحرى بك ألا تبدأه.***
> ***ايد نورتون***

لتتعرف على التسويف الكاذب، خذ ورقة، وارسم خطا يقسمها نصفين، واكتب فى أحدهما كل الأسباب التى تجعلك تؤجل هدفا معيناً، وفى النصف الثانى من الورقة اكتب كل الفوائد التى ستجنيها إذا ما حققت هذا الهدف، وإذا كان السبب وراء التأجيل هو أنك لا تعرف ماذا تفعل، أو أنك تخشى من الفشل، أو أنك تخشى من الشعور بعدم الراحة، وعلى الجانب الآخر وجدت أن الفوائد التى تستحق معبرة عن أهدافك، فإن ما قمت به هنا هو تسويف صادق، ولكن إذا ما كانت أسباب التسويف أن أمامك الكثير من الأهداف العظيمة، فهذا موضوع آخر، لنعد الآن مرة أخرى إلى التسويف الزائف وعودة إلى الرجل الحرفى!

شكت زوجة دكتور ريك إلى زوجها من بعض الأعطال فى «دورة المياه» وطلبت منه أن يتصل بالسباك، ولم يدر ريك كيف يعالج الأمر فكان يقول: «إنها مهمة تحتاج رجلاً حرفياً!» وانشغل دكتور ريك كثيراً بمرضاه، والمشروعات التى عليه أن ينهيها، وكذلك الاجتماعات التى كان عليه أن يحضرها، ومضت ستة أشهر، ولم يفعل أى شئ بخصوص أعطال «التواليت» وأتى اليوم الذى أصبح فيه إصلاح الأعطال ضرورة ملحة بعد أن كان شيئا لا أهمية له، وهنا صاحت زوجته: «أنا الآن ذاهبة إلى السوق، وها هو رقم تليفون السباك، لابد من إصلاح «التواليت» اليوم أو غداً على الأكثر ولك مطلق الحرية

فى أن تصلحه أنت أو تستدعى السباك، وإلا فسأستدعى السباك بنفسى عندما أرجع، فتحول ريك على الفور إلى رجل حرفى.

وخلال خمس دقائق فقط حاول فيها إصلاح التواليت أفسد كل شئ، وانسابت المياه فى كل مكان، فأسرع على الفور إلى التليفون واستدعى السباك ومن حسن حظه أنه وجده وبعد ١٥ دقيقة فقط، استطاع السباك أن يصلح كل شئ وأصبح «التواليت» على ما يرام، وشاهد ريك السباك وهو يقوم الخلل، وعندما نظر إليه، تعلم شيئا ثمينا، فقد تعلم ريك أنه إذا حدث أى خلل فى التواليت، فإن ريك ليس هو من يصلحه، بل على ريك أن يتمتع بالنظر إلى وجه زوجته عندما تعود لتجد أن الرجل الحرفى هو الذى أصلح التواليت!

ولو أن ريك قد استخدم الورقة لتحديد أولوياته فى ذلك الوقت، لكان قد اكتشف أن سبب تأجيله لذلك الأمر «تصليح الحمام» هو أن أمامه مهاماً أكثر قيمة كان عليه أداؤها أولاً، وكان سيكتشف كذلك أن إجازات نهاية الأسبوع فرصة ليتمتع بها مع ابنته، أما أعطال التواليت فهى متروكة للسباك ليقوم بها، وأن الأشياء التى عليه أن يوليها جل اهتمامه هى الأشياء التى يقدرها ويجلها كثيرا.



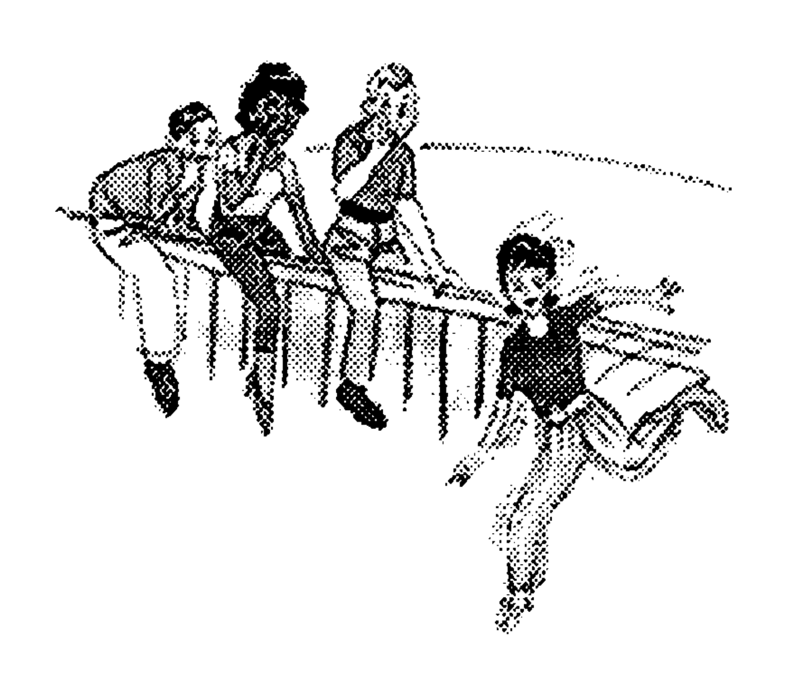


حصاد التجربة: خفف الأعباء عن نفسك

حدِّد *المهام التى لم تقم بها فى ورقة* وخذ وقتا للتفكير فى عدم قيامك بها طوال الفترة الماضية، وخصِّص ورقة مستقلة بعد ذلك لكل مهمة لم تقم بها، وارصد الأسباب الكامنة وراء عدم قيامك بها على جانب من الورقة، وعلى الجانب الآخر ارصد الأسباب التى تدفعك للقيام بها، وبهذه الطريقة ستكون قادراً على تحديد المهام والأهداف الحيوية التى عليك تنفيذها وتدرك فى الوقت ذاته الأشياء غير الضرورية فى ذاتها ولكنها تستنزف الوقت الذى تحتاجه أشياء أخرى إذا ما عزمت القيام بها.

ومادمت قد خففت العبء عن كاهلك، وأرحت نفسك من هموم التسويف الزائف، فهيا بنا ننطلق إلى الفصل القادم لنتعلم كيف نتغلب على التسويف الحقيقى.

٧ اعبر حاجز التسويف



> ***اعرف القيمة الحقيقية للوقت، ولا تدع لحظة تمر دون أن تنتهزها وتستمتع بها، لا تفسح الطريق أمام الكسل والخمول، ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.***
>
> **لورد تشيستر فيلد**

والآن وبعد أن تخلصت من عناصر التسويف الكاذب في حياتك فإن ما تبقى من مسوفات يجب أن تكون له علاقةٌ ما بقيمك وأهدافك، وهاك الاستراتيجيات التي تستطيع من خلالها التخلص من المسوفات الحقيقية للمرة الأولى والأخيرة.

ضع خطة عمل محددة جدا

كان من بين المرضى الذين نتعامل معهم، مريضة تدعى دينيس وهى حاصلة على درجة الماجستير فى العلاج النفسى، ولديها الآن مشاكل شخصية، فقد مرت سنتان على حصولها على درجة الماجستير ولكنها حتى الآن لم تبدأ عملياً فى العلاج النفسى، وقد سألتنا دينيس إذا ما كانت تعانى من أية مشكلة كامنة فى اللاوعى تحول بينها وبين الممارسة العملية للعلاج النفسى؛ ولذلك فهى بحاجة إلى علاج نفسى مكثف للتخلص من هذه العقبة. فى البداية ضحكنا من المفارقات التى تجعل طبيبة نفسية تسأل عن علاج نفسى، ثم أخبرناها بعد ذلك أن كل ما تحتاج إليه هو مجرد خطة عمل، ومن ثمَّ تناولت دينيس ورقة بيضاء وكتبت فى منتصفها «بدء الممارسة العملية» ثم سألناها: «ما الذى يجب عليك فعله فى البداية؟»

فأجابت. «لا أعرف»

- «فكِّرى»
- «حسناً أعتقد أننى أحتاج إلى مكتب»
- «عظيم جداً.. وأين ستجدين هذا المكتب؟»
- «فى أى مجمع مكاتب»
- «وكيف ستعرفين أماكن وجود هذه المكاتب»
- « من خلال جريدة ما »
- « حسناً! متى تحصلين على هذه الجريدة؟»

(٧ – ١١)

- «حسناً! من أين تحصلين على هذه الجريدة؟»
- «فى طريق عودتى للمنزل»

اعبر حاجز التسويف

لم تمض سوى خمس عشرة دقيقة حتى كانت الورقة قد امتلأت بالخطوات، وما كان منها إلا أن ضحكت هى الأخرى قائلة: «يمكننى أن أفعل هذا!».

وعندما نظرت ستيفين إلى الخطة التى رسمتها اتضح لها أن الأمر لم يكن صعباً كما تخيلت فحل المشكلة لا يتطلب إلا اتخاذ بعض الخطوات وإن كانت كثيرة بعض الشئ وذلك كإجراء اتصال تليفونى أو الذهاب إلى أحد المتاجر، وأى انجاز مهما كان ضخماً هو فى النهاية مجموعة من خطوات العمل البسيطة والصغيرة. وإذا اتبعنا أسلوب التفكيك إلى أجزاء فسيكون هذا مفيداً جداً للتخلص من التسويف، فقد يقول قائل. إن المهمة التى يسوف فيها ضخمة جداً. وهذا ما نقوله له: قم بتفكيك هذه المهمة الكبيرة إلى خطوات عملية، وركِّز فقط على خطوة واحدة هذا اليوم، قد يقول قائل. إنه يخاف من الفشل؟ نقول له وأى فشل هذا الذى يحدث وأنت تقوم بخطوة بسيطة كالذهاب إلى متجر ما؟ وقد يقول قائل ثالث: إن هذه المهمة تبدو بغيضة نقول له إن الخطوات الصغيرة تحد من بغضك لهذه المهمة؟ وأخيراً يسأل آخر قائلاً: «وماذا عن مشكلة إتقان هذه المهمة؟» نقول له: إنك إذا أعطيت نفسك وقتاً كافياً ، وكانت خطواتك صغيرة بما يكفى فسيكون بمقدورك أن تحقق ما تريده من إتقان.

وبمجرد أن تضع خطة لأهدافك فإن هذا يعنى أنك تسير على الطريق الصحيح وستشعر إلى جانب هذا ببعض الراحة والاطمئنان، فالإنسان ليس بمقدوره أن يبتلع التفاحة مرة واحدة وإنما عليه أن يتناولها قطعة تلو القطعة.

وإليك مزيداً من الخطوات التى تساعدك على التخلص من التسويف.

خطِّط للقيام بالمسوفات قبل أى شئ آخر

ومثل هذا الأمر يكون فعالاً خاصة مع تلك الأشياء التى تكون بغيضة على الشخص، وذات مرة قال مارك توين: «إذا ما كان عليك أن تأكل ضفدعتين فابدأ أولا بأكل الضفدعة الكبرى»، وهكذا عندما يقوم المرء بانجاز الأعمال البسيطة والصغيرة. وبعد القيام بهذه المسوفات التى كان الشخص يراها بغيضة فسينتابه شعور بالرضا والطمأنينة؛ لأنه أنجز هذه الأشياء بدلاً من إضاعة يوم آخر من التسويف فى أدائها.

جرِّب القيام بهذا المسوف لمدة عشر دقائق

اعقد صفقة مع نفسك بحيث تجبر نفسك على أن تبدأ فى عمل واحد من المسوفات لمدة عشر دقائق فقط، ثم انظر بعد ذلك هل مازال هذا الأمر يبدو بغيضاً كما كنت تعتقد، فإذا كان كذلك فأعط لنفسك الإذن بصرف النظر عن هذا الشىء، وبعد مرور الدقائق العشر تكون قد تغلبت على كسلك، وستشعر ببعض البهجة، فبمجرد أنك بدأت، هذا فى حد ذاته سيجعلك تركز على الأشياء التى عليك إنجازها وستجد أن كل شىء أصبح سهلاً وميسوراً، ومن ثمَّ فإن ما عليك إلا أن تفكك أياً من هذه المسوفات إلى خطوات صغيرة، ثم قرِّر أن تقوم فقط بخطوة واحدة اليوم.

حاول أن تجد القدوة

حاول أن تفكر فى نموذج من الأشخاص لا يجد أية صعوبة فى إنجاز الأشياء التى تسوف أنت فيها، وقد يكون هذا النموذج نجماً سينمائياً أو شخصاً تعرفه شخصياً ولا فارق بين هذا أو ذاك. فى البداية أغمض عينيك وتخيل فيلماً سينمائياً يقوم فيه هذا النموذج بإنجاز ما تسوف أنت فيه وبعد ذلك تخيل أنك فى هذا الفيلم، وتقمص دور الشخص الذى يفعل ما تقوم أنت

بتأجيله، وتعايش مع موقف هذا النموذج وهو يتعامل مع هذه المهمة، حاول أن تكشف المعارف والمشاعر التى تمكِّن هذا النموذج من التحرك قدماً فى نفس الوقت الذى تقف فيه أنت عاجزاً، والآن افتح عينيك، وتخيل أنك ذلك الشخص، وابدأ فى إنجاز مهمتك .

حدِّد مهلة لإنجاز المهمة

كلما كان الأمر ملحاً كلما سارعت فى تنفيذه، ولهذا عليك أن تحدد لنفسك مهلة لإنجاز مهمة ما وبذلك يتحول الشئ المهم إلى شئ مُلح، ولا مانع أن تكون هذه المهلة عشوائية، وعندما يضع الإنسان مهلة لنفسه فإنه بهذا يضفى بعض الإلحاح على إنجاز المهمة بما يساعده على الانطلاق نحو إنجازها.

كافئ نفسك

كانت صديقتنا «سالى» مدمنة لإحدى لعبات الكمبيوتر التى تسمى «تيتريس» وكان هذا عائقاً لها عن الاستعداد الجيد لامتحانات الزمالة فى الإبر الصينية، ولكن سالى جعلت إدمانها لهذه اللعبة بمثابة مكافأة لها، وجعلت من الوقت الذى تقضيه فى هذه اللعبة دافعاً لها على المذاكرة والاستعداد للامتحان، وكانت خطة سالى أن تلعب مرة عقب كل ساعة مذاكرة، وهكذا استطاعت «سالى» أن تنجز ما كانت تؤجله بسبب لعبة «تيتريس» بل وكان الوقت الذى قضته فى هذه اللعبة سبباً فى نجاحها وارتفاع درجاتها.

وهذه «كارل برينكمان» طالبة ابتدائى خرجت مع أسرتها فى رحلة لبريطانيا تستمر ثلاثة أسابيع، وتم إعطاؤها واجب رياضيات للقيام به على مدى هذه الأسابيع الثلاثة، ولكنها تكاسلت وأجلت هذا الواجب، ومر أسبوعان ولم يبق إلا أسبوع واحد على الرحلة وتراكمت واجبات هذين الأسبوعين على كارل، وفجأة طلبت كارل من والديها أن يحضرا لها بعض البيتزا وتحقق لها

ما أرادت، فجلست كارل لتؤدى ما عليها من واجبات وكانت كلما انتهت من حل مسألة رياضيات أعطت نفسها قطعة من البيتزا، والنتيجة النهائية أن كارل استطاعت أن تنجز واجبات الأسابيع الثلاثة خلال ظهيرة يوم واحد.

دع شخصاً آخر يعمل كرقيب عليك

عندما تعلم شخصاً آخر بالتزامك بفعل شئ معين فهذا يعنى موافقتك على إعطائه سلطة محاسبتك على فعل هذا الشئ، وهكذا سيظل هذا الشخص وراءك إلى أن تفى بما سبق والتزمت به، وهكذا يكون هذا الشخص جزءاً هاماً جداً فى عملية التخلص من التسويف، وسيساعدك على التمييز بين التسويف الحقيقى والتسويف الكاذب، كما سيشجعك على تنفيذ الاستراتيجيات التى ذكرناها والتى تساعد على طى صفحة التسويف، وإذا طبقت كل هذه الاستراتيجيات على شئ واحد من الأشياء المؤجلة فستجد لديك من العزيمة ما تستطيع به قهر أى تسويف أو تأجيل.





حصاد التجربة : تعلم كيف تقضى وقتك

والآن جاء دورك لتتخلص من التسويف من خلال اتباع الخطوات التالية:

ضع سجلاً للوقت

كيف تقضى الوقت؟ ضع فى اعتبارك أنك عندما تقول لشئ نعم فإنك فى نفس الوقت تقول لشئ آخر: لا. ومن السهل أن تعرف ما الأشياء التى تقول لها: لا عندما تكون على معرفة بالأشياء التى تود أن تقول لها: نعم، وعلى مدى أسبوع ضع سجلاً لوقتك دوِّن فيه كل شئ تفعله والوقت الذى يستغرقه القيام بهذا الفعل، افعل هذا وأنت حريص على أن تمضى قدماً فى نشاطاتك وليس من الحكمة الاعتماد فى تقدير الوقت على مدى إحساسنا به؛ إذ أن الإحساس بالوقت أمر نفسى وغير موضوعى، فلحظات المتعة تمضى سريعا ولا نكاد نشعر بها، أما لحظات الضيق والألم فيبدو لك فيها وكأن الزمن قد توقف.

تناول ورقة بيضاء وابدأ من وقت استيقاظك دوِّن أى تغيير فى النشاط، فإذا وصلت إلى العمل الساعة الثامنة صباحاً دوِّن هذا، وإذا تناولت كوباً من القهوة، دوِّن هذا مع مراعاة كتابة الفترة التى استغرقتها هذه النشاطات. كن دقيقا بقدر ما تستطيع، فإذا كان الحصول على فنجان من القهوة قد استغرق ثلاثين دقيقة دوِّن كل النشاطات التى مرت خلال هذه الثلاثين دقيقة.

وإذا كان لديك عمل فى شئ ما يستغرق ساعة أو نحو ذلك دون مقاطعة. فكل ما تحتاجه هو أن تضع لهذا الوقت خانة واحدة فى السجل، ولكن لنفرض أنك بينما كنت تعمل خلال هذه الساعة قاطعك أحد الزملاء متحدثاً معك، هنا يكون عليك بمجرد الانتهاء من الحديث أن تتناول السجل وتكتب ملاحظة تدون فيها اسم الشخص والوقت الذى استهلكته فى الحوار معه، فإذا سألك هذا الشخص عما تفعله قل له «إننى أكتب سجلاً للوقت الذى أقضيه.. لأننى أريد أن أعرف أين يضيع هذا الوقت» ومن الآثار الجانبية المفيدة لهذا السجل أنه يحميك من المتطفلين بنسبة ٥٠٪.

استمر فى كتابة سجل لوقتك وأنت فى المنزل، واستمر فى تسجيل الوقت حتى فى الليل لترى أين يضيع وقتك، قم بتسجيل وقت الإجازة لتعرف كيف كنت تستفيد من وقتك فى الإجازة، ولكى تصل إلى معلومات دقيقة عن كيفية قضاء الوقت يتحتم أن يكون لديك على الأقل معلومات عن ثلاث من كل هذه الفترات، بأن يكون لديك مثلاً سجل لثلاثة أيام إجازة وثلاث ليال وثلاثة أيام عمل.. إلخ. وبمجرد أن تنتهى من تسجيل الوقت يأتى دور التحليل.

حلِّل سجل الوقت

١ ـ *ما هى الأشياء التى ما كان ينبغى عليك أن تفعلها؟* وإذا استطعت أن تحدد قيمك وأهدافك وخططك فستكون مثل هذه الأشياء واضحة لك.

٢ ـ *ما هى الأشياء التى استهلكت وقتاً أكثر من اللازم لها؟* عند هذه المرحلة ربما تجد أن مستوى الإتقان لديك قد ارتفع، وقد تهتدى أيضاً إلى الأنظمة غير الفعالة فى قضاء الوقت والتى تحتاج بدورها إلى تعديل وتغيير.

٣ ـ *ما هى الأشياء الضرورية التى كان من الممكن أن يقوم بها شخص آخر؟* فكِّر فى مدى الوقت الذى توفره حينما تكلف شخصاً آخر بالقيام بنشاطات معينة.

٤ ـ *ما هى الفترة الحقيقية التى تأخذها هذه الأشياء؟* وهذا هو أحد العناصر الرئيسية فى التحليل، لأنك إذا عرفت الوقت الحقيقى الذى يستهلكه كل نشاط أصبح بمقدورك أن تضع جدولاً عملياً لوقتك لا يتعارض مع الواقع، ومن خلال الأطر الزمنية الدقيقة يتضح لك مدى بساطة تلك الأشياء التى كنت تسوف فيها تسويفاً كاذباً.

٥ ـ *ما هى الأشياء التى تشبع قيمك؟* تناول قلماً فسفورياً وضع علامة على كل الخطوات العملية التى تشبع قيمك، وتوقف قليلاً واستغرق فى التأمل والتفكير فى هذه الخطوات، وفى الوقت الذى تنظر فيه إلى هذه الخطوات ابحث عن خطوات أخرى عملية من الممكن أن تشبع قيمك فى الغالب.

٦ ـ *ما هى الأشياء التى تتعارض مع قيمك؟* ضع علامة حمراء على الأفعال التى لا تتفق مع قيمك، فمثل هذه الأشياء قد تكون مصدراً كبيراً من مصادر الإحباط واليأس والغضب وضعف الحيوية، وقد تؤدى أيضاً إلى بعض الأعراض الجسدية، استهدف تغيير هذه الأفعال من خلال تحديد الأهداف ووضع الخطط وتنفيذ الوسائل التى سبق وأن ذكرناها عن كيفية استخدام العقل فى التعبير.

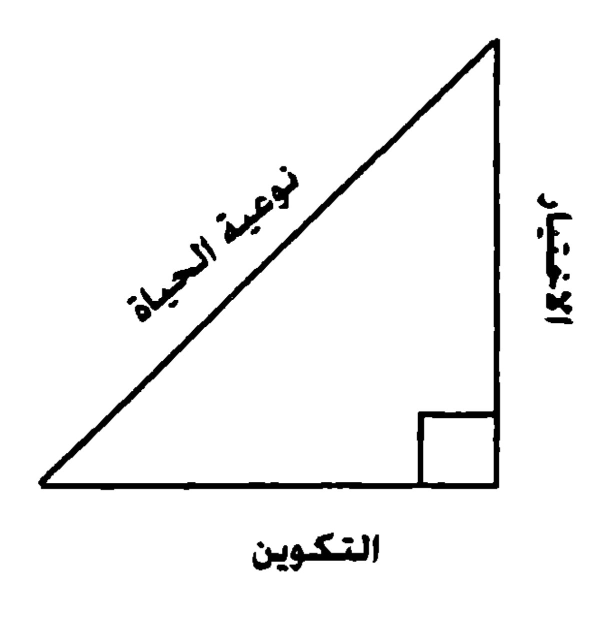
وكل مرة تقول فيها نعم لشئ ليس له أهمية كبيرة فأنت تقول فى نفس الوقت «لا» لتلك الأمور ذات الأولوية، ومن خلال سجل الوقت يتضح لك الوقت المستهلك فى عمل كل نشاط، وعندما تعرف حجم هذا الوقت فستصبح الأمور واضحة لك ويكون بإمكانك أن تقول لا للأشياء غير المهمة ونعم للأشياء المهمة.

وبمجرد أن تبدأ فى تدوين سجل لوقتك، تعال إلينا فى الفصل القادم الذى نستعرض فيه مدى قدرتك على تغيير عاداتك من أجل الوصول إلى حياة هادفة ومرسومة الخطوات.

الباب الثانى

اختيارات خاصة بالعادات والطاقة

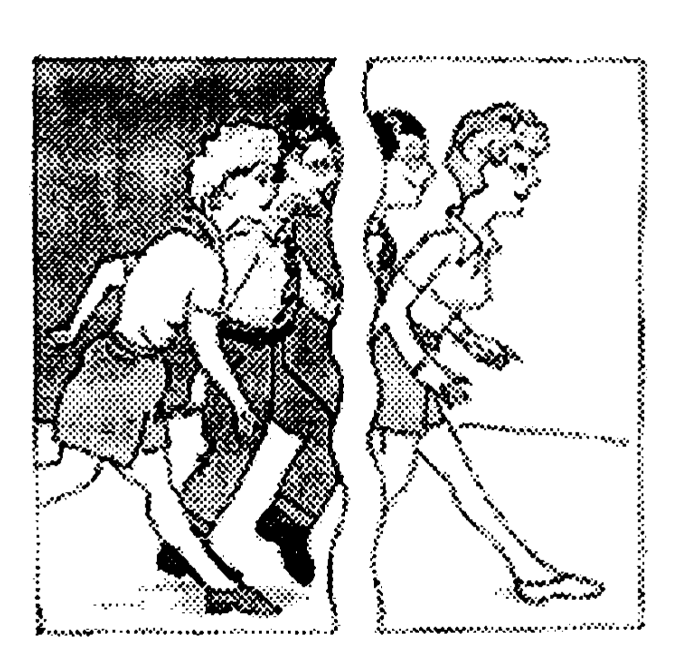




على المرء أن ينمى فى نفسه العادات التى يريدها لا أن تفرض عليه عاداته.

ألبرت هبرد

٨ غيِّر من عاداتك



عادات ثابتة

العادة تحول الأشياء التى تستمتع بها إلى ضرورات يومية تبعث على الكآبة.

ألدوس هوكسلى

إن المضى قدماً فى حياتك يصبح صعباً ما إذا كانت عاداتك قد تحولت إلى عقبات تحول بينك وبين أن تحيا حياة هادفة ومخططة، وعندما بدأنا تدريبنا للمرة الأولى تجلى واضحاً لنا أن هناك بعضاً من المرضى كانوا على أهبة الاستعداد لفعل أى شئ ينفعهم لأنهم كانوا يتطلعون

إلى تغيير نهج حياتهم إلى الأفضل فغيروا من عاداتهم الغذائية، والتزاموا ببرامج التدريب، وتعلموا عادات جديدة ، واكتسبوا مزيداً من المهارات، واستمروا على هذه التغييرات بقناعة كاملة، ومن ناحية أخرى كان هناك نوع آخر من المرضى لا يكادون يفعلون شيئاً من أجل حياتهم وتحسين صحتهم، وبدلاً من هذا كانوا يقفون بلا حول ولا قوة يتعلقون بأمل باهت أن يأتى شخص ما - كالطبيب مثلا - لكى ينقذهم من أنفسهم ويصلح لهم ما فسد من حياتهم، ولهذا فقد أعددنا العدة وشرعنا فى طريقنا لمعرفة وفهم الفرق بين هذين النوعين.

وقد وجدنا أن هناك أنماطا عقلية معينة تؤدى إلى نتائج معينة وأن السلوكيات التى تحدث أثراً عكسياً، وسلوكيات الإشباع الذاتى كليهما يستند إلى نفس المبادئ، وقد نظرنا إلى هذا على أنه مؤشر على وجود خاصية أساسية بين كل البشر وهى خاصية الحيلة بمعنى أن الأنماط السلوكية التى دائماً ما ترتبط بسلوكيات سلبية يمكن إعادة توجيهها بحيث تؤدى إلى نتائج إيجابية، وإذا فهمت - مقدماً - ما الذى يحدث بالضبط عندما تهجر رأياً ما إلى رأى آخر اتضح لك صحته، فسيكون من السهل عليك أن تستخدم عقلك من أجل تغيير عاداتك وتفكيرك وتصرفك، وسيساعدك هذا على الوصول إلى النتائج التى تطمح لتحقيقها فى الحياة، وكما أن للأفكار والاتجاهات أثرا على الصحة ومستوى القوة فهى قادرة أيضاً على إعطائك قوة تستطيع بها أن تتجاوز كل مخاوفك وتمضى قدماً فى تحقيق أهدافك بشكل يبعث فيك الرضا ويخلق فيك الإشباع.

ويمكنك أن تستخدم عقلك لتعبر عن وجهة نظر معينة وبالتالى تغيير سلوكك، فإذا عدمت الوسيلة لاستخدام عقلك، أو لم تعرف كيف تستخدمه فسيساعدك هذا الفصل على التعرف على ماهية العقل أو بمعنى آخر

تكنولوجيا العقل الموجودة بداخلك بحيث تستطيع من خلالها تغيير العادات التفكيرية والعادات العلمية.

تركيز الوعى

> ***إن الأحلام والأفكار الكامنة فى اللاوعى هى المكون الأساسى لحياتنا.. وإذا أردنا تحويلها إلى حقيقة فيجب ربطها بالواقع العملى.***
>
> ***أنيس نين***

إن العقل الواعى يعمل كأداة تركيز للإدراك فهو يركز على نواحٍ معينة من التجربة بينما يتجاهل نواحى أخرى، وأسئلة مثل ما الشئ الذي ينبغى علىَّ الاهتمام به؟ وكيف أتعامل معه؟ كل هذا يتحدد من خلال معرفة الأشياء التى تأتى فى قمة أولوياتك فى موقف ما، وهذه الأداة تبحث دائما عما يتفق مع ما هو كامن فى اللاوعى ثم تقوم بعد ذلك بتركيز الانتباه على المعلومات والأدلة التى من شأنها أن تدعم معتقداتك وأفكارك التى تؤمن بها، ولكن هذا لا يعنى الاقتصار على هذه المعلومات ولكن بدلاً من هذا يقوم «عقل ما تحت الوعى؟» بتجميعها وتخزينها فى عقل اللاوعى بحيث يمكن للعقل الواعى أن يستخدمها بعد ذلك. لا تنزعج لهذه المصطلحات، فما هى إلا مجرد شرح ساعدك على معرفةكيف تؤثر الأفكار على الأفعال، فإذا كنت تريد مثلاً تحريك ذراعك فليس عليك أن تأمر عضلاتك قائلاً: «يا عضلة الكتف انقبضى، ويا عضلة الكتف الرافعة قومى بدورك» فالأمر هنا مثله مثل تعلم قيادة الدراجة، فعندما تبدأ التعلم يمكنك أن تعرف فقط ما الذى تريد فعله ثم تبدأ بعد ذلك فى فعله ولكنك فى النهاية تتعلم القيادة دون أن تدرى كيف تم لك هذا، والنقطة الأساسية

التي نستخلصها من كل هذا أن معظم الأفكار الدقيقة والضرورية والتى تؤدى إلى عمل تشكل فى مرحلة ما بين الوعى واللاوعى وهى ما نطلق عليها عتبة الإدراك الواعى».

وهذه الآلية موجودة الآن، فبمجرد اختيارك لأن تعيش حياة هادفة ومخططة ستبدأ مباشرة فى إعداد نفسك لفعل هذا فى مستوى ما دون الوعى» والأمر يبدو كما لو أن عقل ما دون الوعى لديك يقول لك «حسناً سيدى فكل ما تسأله مجاب»، وبداية من اللحظة التى تلزم نفسك فيها باختيار معين سوف يعمل عقلك ما دون الوعى على تقديم كل شئ لعقلك الواعى، والذى لابد منه لتحويل اختيارك إلى واقع، هل أصابك القلق قبل ذلك بشأن أمر ما، لم يكن قد وقع إلا أنك كنت متأكداً من وقوعه؟ ثم هل حدث بعد ذلك أن هذا الأمر لم يقع؟ وهذا يوضح أنك لا تريد لشيء ما أن يحدث لأنه سيؤثر عليك، فمجرد التفكير فى أن شيئاً ما سيحدث كفيل بتغيير ضغط الدم لديك ودرجة حرارة جسمك وتغيير حركة عضلاتك وتحريك جدار معدتك، وقد أوضحت بعض الدراسات المناعية فى مجال «الأمراض النفسية والعصبية» أن الأفكار إذا كانت إيجابية فسيؤدى هذا إلى تقوية جهاز المناعة، أما إذا كانت الأفكار سلبية فإن هذا سيضعف جهاز المناعة» وبإمكانك أن تنادى « سكوتى» ، أنت بحاجة إلى مزيد من القوة لجهاز المناعة، ولكن «سكوتى» سيجيبك قائلاً: «ليس هذا بمقدورى يا كابتن ولكن إذا أردت مزيداً من القوة عليك أن تبدأ بالتفكير بشكل أكثر إيجابية.

تعميم الكلام

> ***التعميم هو شعار الحمقى***
>
> ***ويليام بلاك***

عندما يقع الإنسان فى ظروف صعبة فإن المشكلة التى تواجه الجهاز العقلى لديه هو أنه يعمل من خلال خبرة إدراكية محدودة واعتمادها فى الغالب على اللاوعى وعليك أن تعمل على تحويل المعلومات الحسية إلى سبعة أجزاء صغيرة من الإدراك الواعى، ويمكن فعل هذا من خلال تعميم الحكم على الأشياء المتشابهة والتغاضى عن الأمثلة غير المتشابهة ولنأخذ مثلاً على هذا، عندما كنت تجلس وأنت طفل على كرسى هزاز بالطبع كنت تشعر بالمنعة، وذات مرة وأنت تمارس هوايتك في التأرجح على الكرسي حدث وأن بالغت فى ذلك، ومن ثمَّ سقطت على ظهرك ثم انخرطت فى البكاء، فى هذه الحالة وبمجرد أن ذرفت دموعك تكون قد انتهيت إلى حكم عام مفاده «علىّ ألاّ أبالغ فى التأرجح على الكرسى لأن هذا يشكل خطورة علىّ».

ربما لم تصل لهذا الحكم العام إلا بعد مرات من السقوط ولكن ما يهم هو أنك فى نهاية الأمر تعلمت شيئاً ما من الكرسى المتارجح، ماذا لو أن شخصاً ما توصل إلى حكم عام بأن الكراسى المتأرجحة تمثل خطورة؟ بالطبع قد لا يجلس هذا الشخص على كرسى متأرجح مرة أخرى، وسيفضل الجلوس على الكراسى الثابتة ولكن دون أن يدرك سر هذا التفضيل، وماذا لو أن شخصاً آخر توصل إلى حكم عام بأن كل المقاعد تشكل خطورة، هذا الشخص لا محالة سيجد نفسه دائماً أمام مقعد وفى أي حجرة ، وفى أي مكان سيصاب بالرعب عندما يرعي أي مقعد وسيصيح قائلاً: «آه! أهذا مقعد! أبعدوه عنى» وبالطبع ليس هناك من يخاف من الكراسى ولكننا اتخذنا مثالاً من أجل التوضيح، وهناك أنواع كثيرة من الخوف المرضى كالخوف من الكلاب والظلام، والمصاعد الإلكترونية، والمرتفعات، والماء، والشخصيات التى تتمتع بالسلطة.

ومع مرور الوقت تتعمق هذه الأحكام العامة فى معتقدات اللاوعى والتى تعتبر هى الأساس الذى تقوم عليه كل السلوكيات التى تؤثر على صحتك وسعادتك، فويليام مثلاً يعتقد أن كل الناس يكرهونه، لنتخيل أن ويليام هذا يسير فى حجرة فيها ثلاثة أشخاص اثنان منهما نظرا إليه وابتسما، أما الثالث فلم يفعل هذا، ولأن اعتقاد اللاوعى عند ويليام يقول له إن الناس كلهم يكرهونه فإنه لن يلتفت إلى من ابتسم له، وسيلاحظ فقط الشخص الذى لم يبتسم لأنه هو الذى يؤكد الحكم العام الذى لديه بأن الناس تكرهه، تخيل أن الحجرة كان فيها شخص واحد مع ويليام وهذا الشخص ودود ومتعاون هنا لن يستطيع ويليام إنكار وجود هذا الشخص، ولكن هذا الشخص الودود هو مثال يعارض حكمه العام بأن الناس تكرهه، هنا سيلجأ ويليام إلى إيجاد طريقة لرفض هذا المثال الذى يتعارض مع حكمه بأن يقول لنفسه مثلاً «إنه يضمر فى نفسه الآن أن الناس كلها تكرهنى وهكذا يصبح ويليام على صواب «طبقاً لحكمه؛ لأنه توصل إلي أن كل من يعرفهم يكرهونه، وهكذا يمكن لعقلك أن يكيف نفسه، ويبحث عن الدليل الذى يجعل أى حكم يصل إليه حكماً صائباً، وهذا يعنى أن الإنسان من الممكن أن يحس أنه على صواب دائماً فى كل حكم عام يصل إليه، ولكن هذه ليست قضيتنا، إنما قضيتنا الأساسية هى هل هذه الأحكام العامة تساعدك على أن تحيا حياة هادفة ومخططة؟ وعندما تكون على صواب هل أنت على صواب فى أمور مهمة أم أمور تافهة؟

استخدم العقل عندما تريد التغيير

> ***يستطيع الإنسان أن يغير من سلوكه إذا ما استطاع تغيير آرائه ومعتقداته***
>
> ***ويليام جيمس***

عندما يتعامل المرء مع الآخرين قد يظهر لهم خلاف ما يبطن من أفكار ولكن حينما يتعلق الأمر بسلوك الإنسان مع نفسه فإن هذا السلوك لابد وأن يكون متفقا مع ما يعتقده عن نفسه، فالشخص الذى يعتقد فى نفسه أنه ليس رياضيا سيتجنب أى نوع من الرياضة، وربما لا يجد طوال حياته رياضة يشعر بالميل إلى ممارستها، وربما انتهى به الأمر إلى أن يصاب بالبدانة كنتيجة لتجنبه ممارسة الرياضة، فإذا ما حاول هذا الشخص بعد ذلك ممارسة أى رياضة ستواجهه عدة مشاكل بسبب الاختلاف بين ما يعتقده وبين ما يفعله، وسوف يفتقد التنسيق ومن المرجح أن يترك ممارسة هذه الرياضة فى نهاية الأمر، ويكون ذلك تأكيداً لاعتقاده بأنه لا يجيد ممارسة الرياضة. والشخص الذى يعتقد أنه لا يجيد الحساب فسيتوتر بمجرد أن يطلب منه الآخرون إجراء بعض الحسابات، وبدلاً من التركيز على إجراء هذه الحسابات نجده يترك الفرصة للتوتر يسيطر عليه ويشتت ذهنه وتكون النتيجة فى النهاية التوصل إلى حلول خاطئة مؤكداً بذلك ما كان يعتقده من البداية من أنه لا يجيد الحساب، فالمعتقدات والأفكار لها أثر كبير على الصحة والطاقه.

وتأثير «البلاسبو» هو خير دليل على هذا و«*البلاسبو*» مادة كيميائية غير فعالة وليس لها أى أثر على صحة المريض من الناحية الفسيولوجية ومع هذا فقط لوحظ على مدى التاريخ الطبى منذ عهد «أبقراط» و«جيلن» أن مادة البلاسبو لها أثر علاجى مفيد ففى سنة ١٩٨١ نشرت مجلة «نيو إنجلاند جورنال» الطبية دراسة عن ١٧٠ من مرضى قرحة المعدة تم إعطاؤهم عقار البلاسيبو وكانت نتيجة الدراسة أن ٩٢٪ من المرضى قد بدأوا فى التحسن وهناك دراسة أخرى أجريت على مجموعتين من المرضى. فى المجموعة الأولى قام الأطباء بإعطاء العقار للمرضى وأكدوا لهم أن هذا العقار فعال

ومؤثر أما المجموعة الثانية فتعاملت معها الممرضات وليس الأطباء حيث قمن بإعطاء المرضى هذا العقار وقاموا بتحذيرهم من أن هذا العقار عقار تجريبي ولم تثبت فاعليته بعد وقد أظهرت نتائج هذه التجربة أن ٧٠٪ من المجموعة الأولى ظهرت عليهم أعراض تحسن أما المجموعة الثانية فكانت نسبة من ظهر عليهم أعراض تحسن ٢٥٪ فقط وأوضحت دراسات أخرى أن هناك فئات من المرضى تعتقد أنه كلما كان حجم حبة الدواء كبيرا كلما كانت فاعليتها أكبر والعكس صحيح وأنواع أخرى من المرضى تعتقد أن الحبوب الصفراء والحمراء تنشط الألم أما الحبوب الزرقاء والخضراء فتخفف الألم وتسكنه وأثبتت دراسات أخرى أن هناك مئات من المرض يتحسنون بشكل أسرع عندما يتعامل معهم الطبيب بشكل ودى ويقل التحسن عندما يتعامل الطبيب مع المريض بفتور ودون اعتبار لمشاعره والخلاصة أن للعقل قوة تستطيع أن تؤثر على صحة المرء ونشاطه ومسيرة حياته وقد كان هناك مريض خضع للتحليل النفسى لمدة عامين وكانت نتيجة التحليل أنه مصاب بالاكتئاب ويتم إعطاؤه نوعا معينا من الحبوب وعندما أخذ هذا المريض الحبوب ولم يجد أى تحسن كان ذلك سببا فى رفع درجة الاكتئاب لديه ويبدأ بعد ذلك يتهاوى فى بئر اليأس وكان سبب اكتئابه أنه كان يرى ماضيه سلسلة من الفشل وحاضره طريقا مسدودا وقفت فيه وظيفته حائلاً بينه وبين طموحاته بالاضافة إلى حياته العائلية الفاشلة سواء كزوج أو كأب نتيجة لاكتئابه.

وعندما سئل عن نظرته للمستقبل أجاب «بأنه سيكون عبارة عن مزيد من الاكتئاب الذى عاناه فى الماضى ويعانيه فى الحاضر». ومع كل هذا فعندما حدد هذا المريض قيمه وآمن بأن مستقبله قد يكون مختلفاً عن ماضيه استطاع أن يحدد له وجهة وأن يضع لنفسه أهدافاً تقوم على مبادئه ونظرته

للحياة. وليس غريباً أن نجد بعد ذلك أن حالته قد تحسنت وبعد ثلاثة أشهر ترك وظيفته التى كانت تعوق طموحه وبدأ فى مشروع خاص به.. **ولم يعد** بحاجة لأى علاج وأصبح الاكتئاب مجرد ماض والخلاصة هى أن السلوك انعكاس للمعتقدات وأن خبرة الشخص تبرهن دائماً أن المعتقدات التى لديه صائبة وصحيحة أياً كانت هذه المعتقدات.

وعلى الرغم من أن الأحكام العامة تتحول إلى معتقدات إلا أن العقل يتميز بالمرونة الشديدة والقدرة على التغير والتكيف وهذا يتيح لك أن تتصور عالماً داخلياً وآخر خارجياً وتستطيع بعد ذلك أن تجمع بين هذين العاملين أو أن تفصل بينهما على حسب ما تراه مناسباً للموقف ومن خلال قوة التفكير وليس غيرها يمكنك أن ترى الاشخاص الذين تعاملهم كما تحب أن تراهم ومن خلال سعة الأفق أيضاً يمكنك أن تسافر عبر الزمان والمكان وأن تغير أفكارك القديمة وأن تجعل وقتك يمضى سريعاً أو بطيئاً دون أى تغيير واقعى فى الوقت كما أن لديك القدرة على تغيير كل أفكارك ومعتقداتك كما تحب وأن تتبنى عادات جديدة فى الوقت الذى تريده.

وقد وجدنا أن استخدام الحيل النفسية التى لدينا ما هو إلا مسألة تصور للحيلة ومعرفة وظائفها ثم ترسيخ هذه الحيل فى أذهاننا وأخيراً البدء فى استخدامها فليس من الضرورى أن تعرف كل شىء عن الكهرباء كى يكون بمقدورك استخدامها ونفس الشىء ينطبق على وظائف العقل وعندما تكون نظرة المرء لعقله على أنه أداة تؤدى إلى نتائج هذه النتائج تكون مطابقة لأفكاره واعتقاداته سواء كانت مطابقة للواقع أم لا هنا يكون الوقت قد حان لهذا الشخص لمعرفة ما هى المبادىء التى يسير عليها عند تغيير أفكاره

تكوين ارتباطات ذهنية

> *أرى أنك إذا كنت تريد قوس قزح فعليك أن تتحمل المطر*
>
> *دولى بارتون*

عقل الإنسان يقوم دائماً بإيجاد حلقات وصل وتكوين ارتباطات ذهنية بين الناس والأماكن والأشياء وبعض هذه الارتباطات يكون سريعاً عارضاً كأن يكون شخص ما خارجاً من منزله وفى طريقه للخروج يذهب إلى الثلاجة لتناول وجبة سريعة وعندما يفتح الشخص الباب للخروج فجأة يتذكر شيئاً «المفاتيح فى غرفة النوم على أن أذهب لإحضارها» ثم يذهب الشخص إلى حجرة النوم ولكنه ينسى ما كان يريد ويقول لنفسه «لماذا جئت إلى هنا» ولكنه يعرف ماذا يفعل فتراه يعود للمطبخ ويفتح باب الثلاجة وعند هذا يتضح له ما كان يريده وهو المفاتيح هنا نجد أن تذكر المفاتيح ارتبط ذهنيا بفتح الباب.

ويمكن لهذه الارتباطات الذهنية أن تكون دائمة من خلال تكرار الموقف وقوته فقد تشم مرة رائحة الخبز ثم تجد نفسك تعود إلى الماضى. والأغنية التى كنت تسمعها مرات ومرات عندما وقعت فى الحب للمرة الأولى أو عندما فارقك محبوبك سترتبط فى ذهنك دائماً بهذا الوقت وقد تكون مررت بتجربة قوية أثناء ركوبك سيارة هذه التجربة قد تجعلك تربط ما بين ركوب السيارة والشعور بالمتعة أو الشعور بالتعب على أساس نوع التجربة والعقل هوالعقل سيظل دائماً كما هو وسيقوم دائماً بإيجاد ارتباطات ذهنية بين الأشياء.

ولكن ليس معنى هذا أن الإنسان لا مفر له وأنه لا محالة ضحية لمثل هذه الارتباطات الذهنية العشوائية. فالإنسان بمقدوره أن يستخدم عقله للتخلص

من تلك الارتباطات الذهنية التى لم تعد تفيده وخلق ارتباطات جديدة تساعده على أن يعيش حياة هادفة. وأتذكر أحد أساتذتنا كان يقول لنا منذ عدة سنوات «إذا كنت تشعر بالهدوء عندما تنظر إلى السمك يسبح فى حوض فهذا يعنى أنك قد مارست ما يمكن اعتباره بالايحاء ولاجدال أن الشخص إذا كان قادراً على وصف أى شعور أو حالة داخلية يود أن يعيشها فهذا يعنى أن هذا الشخص غالباً ما يكون قد عايش هذا الشعور سواء بشكل مباشر أو بشكل غير مباشر ن خلال ملاحظته للآخرين. فبمجرد تحديد ووصف أى شعور أو حالة داخلية فإنها تصبح بذلك حيلة يمكنك أن تربطها ذهنياً بأى موقف، تود أن تمارس فيه هذا الشعور .

ابتكار سبل للحيل

> *إذا أردنا أن يتم العمل دون تعب*
>
> *فعلينا أولاً أن نتعب فى تعلم هذا العمل*
>
> *صمويل جونسون*

هل تتذكر عالم الخيال الذى قضيت فيه معظم وقتك وأنت طفل؟ لقد كان عالماً مدهشاً من الإبداع الداخلى والتعليم، ومازال هذا العالم متاحاً لك الآن. وغالباً ما تكون الحيلة التى تحتاج إليها موجودة بالفعل فى سياق ما فى حياتك أو أن يكون هناك شخص تعرفه يتسم بهذا السلوك. وبمجرد تحديد الحيلة التى تريدها ومعرفة أين ستستخدمها عليك أن تكثف من معايشتك لها .

حدد الموقف الذى سيمكنك من تغيير سلوكك

ويمكنك فعل هذا بشكل متقن إذا أغلقت عينك لمدة عشر دقائق كاملة ومتتابعة فغلق العين قد يساعد على مزيد من التركيز.

وهذا فرانك بائع سندات مالية كان يشعر بالفشل كلما قام أحد العملاء بإلغاء حسابه فأراد فرانك أن يكون لديه سلوك العزيمة تجاه أى فشل.

وهذه مارجريت كانت تشعر بالرعب من «مديرها الذى تبغضه» وعندما سئلت ما هى الحيلة التى تحتاجينها أجابت «سيكون عظيماً لو استطعت أن أدافع عن نفسى».

ابحث عن مكان هذه الحيلة فى حياتك

عندما فكر فرانك فى موقف فى حياته كان قد عايش فيه العزيمة فى مواجهة الفشل تذكر حينما كان يلعب فقد كانت الاخطاء التى يقع فيها أثناء اللعب لا تدفعه لكى يقلع عن اللعب ويترك الميدان. بل كان يركز أكثر وأكثر فى اللعب والآن فى هذه الخطوة كان فرانك يتخيل نفسه وهو يلعب فى تلك المرات التى كان يلاقى فيها صعوبات ويواجهها بالعزيمة وفى الخطوة الثانية يحاول اكتشاف تفاصيل حالة العزيمة هذه بماذا يشعر عندما يكون فى حالة من العزيمة كيف يكون تنفسه وهو فى هذه الحالة؟ كيف يرى نفسه وماذا يقول لنفسه. وما هى نظرته لهذا الفشل الذى جعله يشعر بالعزيمة؟

وكلما كان الشخص دقيقا فى وصف الحالة التي يكون عليها عندما تتملكه مشاعر حيلة ما كلما كان من السهل ربط هذه الحيلة بمواقف أخرى

أما مارجريت فأخبرتنا أنها لم تقف فى وجه أى شخص بغيض قبل ذلك. وعندما سألناها عن الشخص الذى ترى أنه قادر على التعامل مع مديرها

ضحكت وقالت «كاترينا هيبرن» وبالرغم من أن مارجريت لم تكن قابلت هذه الممثلة المشهورة من قبل إلا أن ذكرها السيدة هيرن هو فى حد ذاته تجسيد للحيلة التى تحتاجها وفى هذه الخطوة كانت مارجريت تتخيل نفسها كاترينا هيبرن ما هى مشاعرها وكيف تتنفس وكيف ترى نفسها؟ ماذا تقول لنفسها؟ وبأى طريقه ما هى نظرتها للعالم والمكان الذى تحتله من هذا العالم؟

وعندما تركز فى حيلتك بهذا الشكل الذى ذكرناه ستجد أنك تربط نفسك بها وكلما زاد تركيزك عليها وكلما كررت هذا كلما كانت معايشتك أقوى ونحن نقترح عليك أن تدرس وتختبر حيلتك ثلاث مرات قبل التحرك للخطوة القادمة.

اربط بين الحيلة وأى منبه يحفزها

إذا أردت أن تحدث اختلافاً جوهرياً فى سلوكك فإن هذا لا يتطلب منك فقط أن تحدد التغيرات التى تريدها فى سلوكك وإنما لابد أيضاً من تحديد متى وأين تريد لهذه التغيرات أن تحدث. ومن ثم يمكن أن تجعل من الظروف المرتبطة بالسلوك القديم منبهاً وعلامة على السلوك والأفكار والمشاعر الجديدة فبالنسبة لفرانك كان المنبه للشعور بالفشل هو إلغاء العميل لحسابه وبالنسبة لمارجريت كان المنبه للشعور بالخوف هو انفعال المدير

وهنا يأتى دور العقل للقيام بعملية إعادة لهذه المواقف!

حيث يقوم «فرانك» بتذكر واستعادة حالة العزيمة التى يكون عليها وهو يلعب فى نفس الوقت الذى يتخيل فيه عميلاً يلقى حساباً ما ومن خلال معايشة وتخيل حالة العزيمة يكون بمقدور فرانك أن يدرك كيف سيتعامل بشكل مختلف مع أى موقف يثير لديه الشعور بالفشل.

أما «مارجريت» فتستعيد موقفا للمدير وهو ينفعل ثم تتخيل نفسها «كاترينا هيبرن» ثم ترى كيف ستتعامل مع هذا الموقف بشكل مختلف من خلال تقمصها لشخصية «كاترينا هيبرن».

كرر هذه العملية مرات ومرات

وخطوتك التالية تحين عندما تنتهى من تكرار عملية إعادة الموقف وكلما كررت عملية التخيل التى سبق وذكرناها كلما كان الارتباط الذهنى أقوى وأصبح بمقدورك التعامل بشكل مختلف عندما تواجه ذلك الموقف الذى تود أن تغير من سلوكك تجاهه وكلما حاول عقلك أن يعيد عليك عرضاً بغيضاً لهذا الموقف فى الماضى بما يخلق فيك شعوراً تكرهه، (إلغاء حساب العميل بالنسبة لفرانك وانفعال المدير بالنسبة لمارجريت) فقم مباشرة بمواجهة هذا الموقف باستخدام الحيلة وحتى إذا اقتصرت عملية التكرار على المرات التى تتذكر فيها هذا الموقف الصعب، فسيكون هذا كافياً لتعميق عملية الارتباط الذهنى الجديدة.

وهذا ما حدث بالفعل بالنسبة لفرانك ومارجريت، بالنسبة لفرانك وجد أنه تلقائيا يلتزم بالإصرار والعزيمة عندما يقوم أى عميل بإلغاء حساب ما، ولم يعد الشعور بالفشل ينتابه مره أخرى. أما بالنسبة لمارجريت فقد لاحظت أن هناك تقدماً ثابتاً وإن كان بسيطاً فى ثقتها بنفسها وقدراتها بعيداً عن السلبية وقد ظهر ذلك فى موقف لها فى أحد المطاعم حيث طلبت نوعاً معيناً من الطعام وحينما وجدت أنه ليس ما طلبته لم تتردد فى رده مرة أخرى وهو الشىء الذى لم تفعله قبل ذلك فى حياتها. والأمر هنا كإلقاء حجر فى بركة ماء فكما أن التموجات التى تنتج من هذا الحجر تنتشر فى البركة كلها فكذلك الأمر بالنسبة لك فبمجرد أن تغير من سلوكك ستجد أن هذا سيؤثر على حياتك كلها





حصاد التجربة:

التغيير إلى عادة جديدة

والآن جاء دورك لاستخدام العقل من أجل التغيير حدد أولاً الموقف الذى تود أن تغير من سلوكك فيه سواء إذا كنت تريد أن ترى شيئاً بشكل مختلف أو أن تسمع لشىء بشكل مختلف ثم اتبع الخطوات التالية:

١- *اعرف ما تريده* . حدد السلوك الذى لا تريده فى موقف ما ثم حدد بعد ذلك السلوك الجديد الذى تود أن تسلكه عند مواجهة نفس هذا الموقف كن دقيقاً وحدد ما تريد فعله لا ما لا تريد فعله فى هذا الموقف

٢- *اختر حالة دفاعية* . حدد الموقف الذى يكون لديك فيه هذه الحالة كأن يكون هذا الموقف مشاهدة السمك فى الحوض، من أجل الشعور بالهدوء والسكينة، أو إدارة قرص التليفون على رقم يكون مألوفاً لديك كوسيلة للشعور بالثقة فإذا لم تجد هذه الحيلة لديك ففكر فى شخص آخر لديه هذه الحيلة.

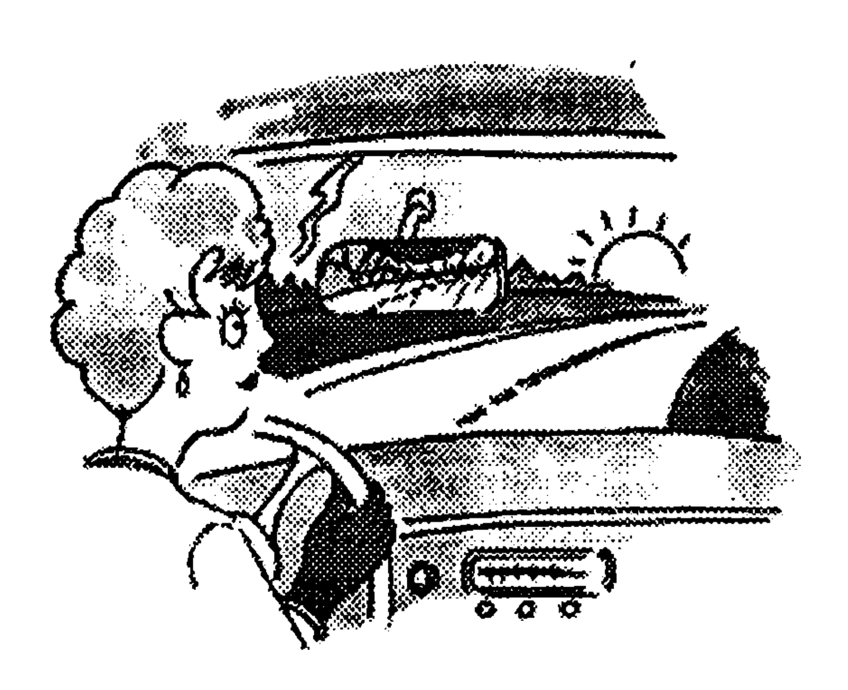
٣- *أوجد نوعاً من الترابط الذهنى* . كن دقيقاً عند استعراض الحالة التى تكون عليها عندما تكون لديك هذه الحيلة ونظرتك للأشياء حولك وأنت على هذه الحالة وكيف تكون طريقة تنفسك ووضعك الجسدى وغير هذا من التفاصيل حتى تحصل على أكبر قدر ممكن من معايشة هذه الحيلة. ما الذى تراه وتسمعه وتحس به عندما يكون لديك هذه الاستجابة الجديدة ؟

٤ - *اربط بين الحيلة والموقف*. تخيل نفسك وأنت تتصرف هذا التصرف الجديد فى نفس الموقف الذى كنت تتصرف فيه التصرف القديم فإذا أديت هذا بشكل صحيح ربما ستشعر فى البداية بقليل من عدم التوازن اربط بين هذه الحيلة والاشارة التى سوف تعمل كمنبه لهذا التغيير كيف يتسنى لك أن تعرف متى تفعل هذا، ما هو أول شىء ستراه أو تسمعه أو تشعر به ويكون علامة على أن الوقت قد حان لهذا السلوك الجديد

٥- *استرجاع واستقرار* . تدرب على هذا مرات عديدة مستخدماً تجربة ماضية وبعد ذلك حدد استجابة جديدة وتخيل نفسك تتصرف بهذا السلوك وتستخدم هذه الاستجابة عندما يحتاج الأمر فى المستقبل

افعل هذا الآن وبعد ذلك تعال إلينا فى الفصل القادم من الكتاب حيث سنتناول معاً فكرة الاسترجاع والاستقراء فى تعلم دروسك وبهذا يمكنك أن تهجر حياتك القديمة وتشرع فى حياة جديدة هادفة ومخططة.

٩ تعلم من الماضى



تعلم من التاريخ

> *بعد كل شىء ، ما هى الواقعية فى كل الأحوال .. ؟ غير مجموعة خبرات*
>
> *«جون واجنر»*

فى الفصل السابق ، كانت الفرصة سانحة أمامك، لتعيد النظر بطريقة عقلانية فى تصرفاتك غير اللائقة والتى تبدو مألوفة بالنسبة لك، لتصبح انطباعات الآخرين غير الراضية عن تصرفاتك وخبراتك من الماضى، دافعا لك لتغيير هذه السلوكيات فى المستقبل، ولاشك أنك إن أعدت الكرة وسلكت

نفس السلوك السيئ مرة أخرى فى موقف آخر ، فإنك لن تكون أسعد حالا عن ذى قبل وستواجه بنفس ردود الأفعال المستنكرة لتصرفاتك . ولتعلم أن الحياة دائما تمنحك الفرصة لكى تتعلم من ماضيك وتحسن من سلوكياتك حتى تبلغ ماتصبو إليه.

ودائما ماضيك الشخصى نبع لاينضب ، ذاخر بالكثير من الدروس والعبر التى من الممكن أن تتعلم منها لكى تجعل دائما الغد أفضل من الأمس، إن أحداث المستقبل لاتتشابه تماما مع أحداث الماضى، مما يلقى على كاهلك بعبء ثقيل فى كيفية مواجهة أحداث المستقبل، هناك شيئان لابد أن تتحلى بهما فى مواجهة مواقف المستقبل، أولهما إرادة قوية وعزم على أن تحيا مستقبلك بشئ من التخطيط وثانيهما أن تتسلح بخبرة الماضى وأنت تواجه الموقف الجديد الذى سيباغتك دون أى إنذار مسبق ستشعر وقتها أنه لا فرار من أن تكون على مستوى المسؤولية، وستشعر أحيانا أن العالم كله مترقب لما ستقوم به.

ويبدو أن هذا ماحدث فعلا لـ «ريك» عندما عرضت عليه صديقته منصب «مدير المراسم» بقطاع «الميلودراما المحلية» بمسرحها، وأخبرته أنها فى حاجة لمساعدته لكى يستمر العرض بعد مامرض المسؤول عن هذا العمل، لكن «ريك» أجابها متلعثما بأنه لم يقم بهذا العمل من قبل! فردت عليه صديقته «إنه أبسط مما تتخيل، فقط ستعلم المستمعين متى يطلقون صيحات الاستحسان أو الاستهجان ثم تطلق مزحة سريعة وتقدم المشهد التالى وستكرر هذا العمل عشرين مرة، مرة واحدة فى كل فصل من فصول المسرحية وفى النهاية ستحيى الجمهور بانحناءة بسيطة ثم تتجه يمينا لتغادر خشبة المسرح. وعندما سمع ريك ذلك استجاب فورا بحماسة شديدة للقيام بهذا العمل بعدما وجده أبسط مما تصور.

لكنه لم يكن كذلك، فلم يخبره أحد بأن البطلة كانت قد دعت عشرين من أقاربها لحضور الحفل، وبأنهم قد ثملوا جميعا قبل وصولهم المسرح وعلى رأسهم والدها الذى كان يتسم بسلوكه الخشن.

كما لم يخبر أحد «ريك» أنه سيصطدم بمضايقات من بعض المستمعين والذين سيقومون بإهانة البطلة وتوجيه الأسئلة لها كلما ظهرت على خشبة المسرح.

وبدأ العرض وبدا والد البطلة مضيفا كريما لأقربائه بينما كان على العكس تماما بالنسبة لابنته. فما كان منها إلا أن ارتبكت وبدأت الدموع تتساقط من عينيها وتوقفت عن التمثيل ولم يجد بقية أفراد الفرقة مفرا من التعاطف معها فصمتوا جميعا وتعطل العرض.

وفجأة ظهر «ريك» على مسرح الأحداث مناشدا أعضاء الفرقة أن يواصلوا العرض، ثم لم يجد مناصا من وقف العرض وترك خشبة المسرح والتوجه إلى أقارب البطلة بالحديث قائلا: «ما فعلتموه ليس من اللياقة فى شئ كما لم يكن مضحكا على الإطلاق، لقد بذل كل أفراد الفرقة مجهوداً هائلاً شهوراً طوالاً لكى يكون العرض على المستوى اللائق ولكى يبعثوا البهجة فى نفوس مستمعيهم، هؤلاء المستمعون الذين أنفقوا المال لكى يستمتعوا بهذه الأمسية، التى أفسدتموها، من فضلكم أرجوكم قليل من ضبط النفس ، لنعد الآن إلى مسرحيتنا».

لم تسفر مجهودات «ريك» عن شئ سوى تحويل انتباهم فقط إليه وعندما صعد «ريك» على خشبة المسرح ، عادوا إلى مضايقاتهم مرة أخرى.

لم يملك «ريك إلا أن يتمالك نفسه ، لكنه لم تكن لديه أية فكرة عن كيفية التصرف مع مثل هذه السلوكيات الغوغائية وتملكه إحساس بالإهانة، ثم

حدث نفسه قائلا: «إننى لست فى حاجة إلى هذه الاهانات، إننى أستاذ محترف!». ولم يكن أمام «ريك» غير مغادرة المسرح، متوجها لمنزله بسيارته وبينما هو فى طريقه، كانت تلك الكلمات التى وجهها للمستمعين ، ترن فى أذنيه.

هل تعرضت يوما ما لحدث سيئ وظللت تسترجع ما حدث لك مرارا وتكرارا حتى تحول بمرور الوقت إلى كابوس يطاردك ليلا ونهارا؟

هذا مالم يحدث لـ «ريك» لقد قفزت لعقله سريعا فكرة «الحيلة والدهاء» التى كان عليه استخدامها وتذكر أستاذه «هيك» الذى ظل يدرسها له أعواما وأعواما! وبينما هو يجلس فى سيارته توقف فى الطريق ووجه لنفسه هذا السؤال: «ماالذى كان يجب أن أفعله للتغلب على هذا الموقف الذى تعرضت له لكن ريك لم يجد إجابة لسؤاله. ثم سأل نفسه ثانية: «هل هناك شخص ما أعرفه كان بإمكانه أن يخبرنى بما يجب أن أفعله مع هؤلاء الحمقى؟» وفجأة ظهرت صورة صديقه «جارى» أمام عينيه، وذلك الشخص الذى نادراً ما تصرف مع المواقف بجدية وتخيل «ريك» ما الذى كان يمكن أن يفعله صديقه «جارى» فى مواجهة هؤلاء الأشخاص وكيف كان من الممكن أن يتصرف بسلاسة وذكاء لكى ينهى هذه المشكلة، أدرك «ريك» أنه لا يحتاج إلا لكتاب فى فن «المحادثة»، فتوجه للمكتبة فوراً، وعثر على بغيته عندما وجد كتاباً يحتوى على عشرين قاعدة فى كيفية التصرف مع الأشخاص غير المرغوب فيهم. تخيل ريك نفسه يعود للمسرح ويتعامل مع هؤلاء السكارى، لكنه هذه المرة سيكون مسلحاً بالردود المناسبة، وبعد عدة بروفات قام بها «ريك» مع نفسه، تيقن أنه الآن مستعد لمواجهة هذا الموقف السابق، إذا تكرر ثانية.

هل تعلم أن تلك الرغبة التى تملكت «ريك» لمواجهة الموقف مرة أخرى مع الخروج بنتائج مختلفة ،والتى يمكن أن نطلق عليها «الشغف لمواجهة جديدة» هذه الرغبة هى التى دفعت ريك للاتصال بصاحبة المسرح وطلب منها أن تمنحه فرصة أخرى، لكنها ذكرته بأنه لم يكن المرة السابقة أهلاً للمسئولية لأنه غادر المسرح قبل أن تنتهى المشكلة، وبعد توسلات عديدة من ريك، وافقت على عودته مرة أخرى للمسرح فى نهاية الأسبوع التالى بعد أن وعدها بعدم مغادرة خشبة المسرح مرة ثانية قبل أن ينتهى العرض. وعندما اقترب وقت العرض، كان ريك فى طريقه للمسرح، متوجهاً إلى الله بالدعاء أن يسانده هذد المرة، حتى ينجح فى مواجهة ما ينتظره من أحداث.. وحدث ما توقعه، لكنه هذه المرة كان مستعداً، وعندما بدأ شخص مشاغب فى الصف الأول فى مضايقته بالأسئلة، توجه ريك للمستمعين بالحديث، مشيراً إلى هذا الشخص فقال: «لا أدرى إن كان بإمكانكم أن تروا هذا الشخص الذى يضع نظارة على عينيه ويرتدى قميصاً مخططا، إنه هنا فى الصف الأول، إن هذا الشخص غاضب وأنا أعلم السبب و أعتقد أنه سبب وجيه يستحق أن يثير كل هذا الغضب لديه، لقد هجر هذا الذئب الصغير الغابة وترك خلفه والديه الذئبين وحيدين، بينما التقطه أحد الأشخاص وقام برعايته!».. وما أن انتهى ريك من مقولته حتى انفجر الحضور فى الضحك، واستمروا فى ذلك خاصة بعدما ظل «ريك» يلقى بنكاته اللاذعة عليهم، ومن الغريب أن ذلك الشخص الذى كان مثاراً للسخرية، بدا مستمتعا تماماً مثلهم بتلك النكات.

إذا أردت أن تضع تصوراً لتصرف جديد تريد أن تسلكه فى المستقبل، فلابد أن تمثل ذلك بينك وبين نفسك أولا، ومن المفضل أن تكون أنت ناقداً جيداً لها أولا قبل أى شخص آخر، انظر فى عينيك عندما يتكرر الحدث مرة

أخرى أمامك وهل ترى من نفسك رد فعل مختلفاً إن التكرار والشدة مع النفس، هما وسيلتاك للتغيير الفعلى. إذا شعرت بالارتياح لحظة تمثيلك لرد فعلك الجديد للموقف الذى تعرضت له فى الماضى، فلا تتوان فى اتخاذ هذا المسلك الجديد لحظة تكرار هذا الحدث مستقبلاً، وكلما أمعنت أنت فى وضع تصور لموقفك المستقبلى كلما زادت احتمالية حدوث التغيير الحقيقى فى تصرفاتك ولتعلم أن تذكر الماضى وتخيل المستقبل يثريان خيالك بالاحتمالات والاختيارات التى تبرز أمامك لكى تختار منها السلوك الأفضل والمناسب لك وعليك أن تكرر ذلك عدة مرات.

ولا تتهرب من تذكر مواقفك الأليمة فى الماضى، فهذه هى التى ستعينك على تحديد سلوكياتك المستقبلية التى ترغب فيها، وعليك أن تتذكر تلك الصلة الوثيقة بينهما، فخرطوم المياه يمكن أن تستخدمه استخداماً سيئاً فتبتل به ملابسك، ويمكن أن تستخدم استخدماً جيداً فتروى به الحديقة، هكذا الماضى، يمكن أن تجعله كابوساً مزعجاً أو درساً مفيداً يساعدك على التخطيط السليم للمستقبل.

السعى وراء النوايا الحسنة

> **أحيانا تتمخض نوايانا الحسنة عن أفعال عبقرية**
> **وأحيانا تتمخض عن غير ذلك.**
> **داستين هوفمان**
> **فى فيلم «العجوز المراهق»**

يعنى داستين هوفان بهذه المقولة، أنه فى بعض الأحيان عندما تكون لديك الرغبة فى أن تسلك مسلكاً جديداً فى التصرف مستقبلاً وتتوفر لديك النية

لذلك، لا تنتظر دائماً وقوع ذلك التغيير الذى تتوقعه، حتى وإن كنت قد قمت بمراجعة جيدة لدروس الماضى وتصور جيد للأحداث مستقبلاً.

لقد وجدنا أن مقولة «إن وراء كل تصرف مقصداً إيجابياً» صحيحة، ووجدنا فى كتابنا «*التعامل مع الآخرين، الذين تعجز عن مواجهتهم*» أنه كانت هناك مقاصد إيجابية وراء كل تصرف مندفع أو سلبى، أو مضطرب واستخدمنا للتعرف على هذه المقاصد قاعدة «الغوص فى أعماق النفس»، فاكتشفنا أنه فى كل الحالات السابقة كانت الفرصة متاحة لتحقيق الهدف المنشود بشكل إيجابى ولكن لا يحدث ما يتمناه الشخص دائما إن ذلك ما يحدث لك أيضا فربما يكون هناك مقصد إيجابى وراء كل عادة سيئة تسلكها فى حياتك.

ولنأخذ مثلاً: هؤلاء المدخنون الذين يستمرون فى ممارسة عادة التدخين رغم استهجان بقية أفراد المجتمع لهم وتصاعد الضغط عليهم للإقلاع عن هذه العادة وأيضا رغم إدراكهم أن التدخين مرتبط بشكل أو بآخر بالإصابة بالسرطان، ففى بحث سرى، وجد أحد الباحثين أن هؤلاء الأشخاص انزلقوا فى الارتباط بهذه العادة بدوافع ومقاصد إيجابية ومنها الرغبة فى الشعور بالاسترخاء عند التدخين ، أو التمرد على السلطة أو الرغبة فى التكيف مع الوسط المتواجدين به، وكان هناك باعث آخر للمراهقين وهو رغبتهم فى الإحساس برجولتهم عند الدخول فى مضمار المدخنين وطوال الوقت تتطور النوايا الإيجابية القديمة لتتحول إلى تصرفات أكثر سوءاً، فالمدخن لم يعد يستطيع الإقلاع عن التدخين لأن مستوى أدائه فى العمل ينخفض عندما يفعل ذلك كما أنه يشعر بعدم السيطرة على نفسه عندما تهاجمه بعض الأحاسيس القوية عند مواجهة بعض المواقف ولا شك أن بعض هؤلاء المدخنين الذين حاولوا الإقلاع عن هذه العادة، لابد وأنهم شعروا من قبل بهذه الأحاسيس التى ذكرناها.

وهناك بعض السلوكيات السيئة التى كانت المقاصد الحسنة وغير الواعية وراءها، ومثال ذلك ما ترويه تلك المريضة التى تعانى من الوزن الزائد وتقوم كل يوم فى محاولة لإنقاص وزنها بالجرى مسافة قصيرة حتى تصل مرة أخرى إلى زوجها بالمنزل، ولأنها تكره فعل ذلك، فإنها تكافئ نفسها كل مرة على هذا العمل، بالتوقف أثناء الجرى أمام أحد المحلات لشراء الحلوى التى تحبها، هى لا تدرك أن رغبتها فى مكافأة نفسها بهذه الوسيلة سببها قصورها فى التفكير السليم. ولا عجب فى ذلك التشابه بين هذا التصرف الناتج عن رغبة أكيدة فى التغيير وأيضا عن عدم إدراك جيد لعواقب الأمور وبين ذلك التصرف المقاوم لأى تغيير لسلوكياته السيئة.

لقد تعلمت تلك المريضة البدينة فى طفولتها بطريقة ما أن أفضل وسيلة لحماية نفسها هى الأكل مما أدى إلى زيادة وزنها وأصبحت أقل جاذبية، وفى هذه الحالة، كان المقصد وراء «الأكل» مقصداً إيجابياً غير واع، وستظل هذه المريضة تزداد بدانة حتى تجد وسيلة أخرى لحماية نفسها.

مثل هذه المقاصد الايجابية غير الواعية من الممكن أن تخلق الكثير من المشاكل، هل تعلم كيف وصل الأشخاص ذوى التصرفات السلبية إلى قناعة «إنه ليس هناك أى شئ جيد وإن كل شئ لابد وأن يكون ضاراً؟!» هؤلاء ربما تعلموا من خبرات مريرة فى الماضى أن يضعوا دائماً توقعات مستقبلية متشائمة لتجنب الفشل مر أخرى، فربما يدفعك الفشل فى علاقة حب لعدم الثقة فى امرأة مرة أخرى، وربما أيضا تخلق كراهيتك لهؤلاء الزملاء فى المدارس الثانوية الذين كانوا يمسكون برأسك عنوة ويدفعون بها فى المرحاض أثناء التدريب فى صالة الجمانيزيوم المغلقة، ربما يخلق ذلك بداخلك كراهية للتدريب مرة أخرى، وتأكد أنك لن تستطيع تغيير عاداتك القديمة، إذا كنت تأكل بدافع مكافأة نفسك أو تدخن لتضييع الوقت أو تشرب

الخمر من أجل الإحساس بالاسترخاء أو إذا كنت تتجنب اللعب فى الجمانيزيوم أو الارتباط العاطفى بدافع الخوف من تكرار الماضى.

إنك لن تستطيع التخلص من عاداتك القديمة إلا إذا استبدلتها بعادات جديدة، فلابد أن تجد وسيلة أخرى لمكافأة نفسك غير الطعام وتجد وسيلة أخرى للاسترخاء غير الشراب وعليك أن تبحث لنَفسك عن طريقة أخرى لتضييع الوقت بخلاف التدخين وعليك أيضا البحث عن طريقة أخرى تجعلك تشعر بالأمان عندما تذهب للتدريب فى الجمانيزيوم أو عندما ترتبط عاطفيا بشخص آخر ربما يتركك يوما ما ويرحل، وعلى عكس ما يبدو فإن المقاصد الإيجابية غير الواعية من الممكن أن تدفعك لسلوكيات غير مرغوب فيها.

ولتعلم أنه فى الوقت الذى سيرغب فيه هؤلاء السلبيون فى مواجهة ضعفهم، فإن ذلك سيكون علامة طيبة على أنهم سيخلقون طرقاً ووسائل جديدة لمواجهة هذا الضعف، فعندما ستكون لدى المرأة البدينة الرغبة الأكيدة فى مواجهة مشكلتها، وعندما يتطلع المدخن للإقلاع عن التدخين، وعندما يرغب الشخص الذى فشل فى علاقة عاطفية فى الاستمرار فى الحب، عندما يحدث كل ذلك ستكون هذه مؤشرات إيجابية لإمكانية حدوث التغيير.

عندما تدرك أن مقاصدك الإيجابية غير الواعية هى المسببة للمشاكل، عندما تعى ذلك فإننا نعتبره مؤشراً إيجابياً من العقل الباطن يدل على أنك على استعداد الآن للتغيير، وعندما يحدد عقلك الاتجاه الصحيح نحو التغيير، من المحتمل أن يسير اللاوعى فى نفس الاتجاه، على سبيل المثال، من المحتمل أن تتوقع حدوث مشاكل كبيرة مع زوجتك فى الساعات القليلة القادمة، وإذا كنت قد ذهبت لمكتب الاستشارات الزوجية وتحدثت عن مشاكلك الزوجية هناك، فأدركت الحجم الحقيقى لمشكلتك، هل يعنى ذلك أنك لم تستفد من استشارة الناصح لك؟ كلا، ولكن «اللاوعى» بداخلك أطلق لك العنان لتتوقع

ما سيحدث بينك وبين زوجتك فى ضوء ما أشار عليك به الناصح، فعندما أدرك عقلك حجم المشكلة، استطاع «اللاوعى» توقع ما سيحدث نتيجة لذلك الإدراك.

الوقوف عند مفترق الطرق

عندما أدرك سر الأشياء سأكف عن التعجب لينون ماكارتنى

هناك بعض الأشخاص يحددون اختياراتهم بوعى أو بدون وعى، ويبذلون أقصى جهد لتحقيقها بالرغم من أنها قد تكون غير مفيدة بالنسبة لهم، وهناك بعض التصرفات المعقدة التى لا تصلح الطريقة السابقة التى شرحناها للتعامل معها، ومثل هذه التصرفات تحتاج لوجود شخص فنى أو طبيب أو مستشار لمساعدتك فى تغييرها فهؤلاء هم من يمكنهم تحديد الدوافع الخفية لتصرفاتك وتعريفك بالوسائل التى تساعدك على التغيير.

هناك حقيقة مؤكدة وهى أن هؤلاء الأشخاص الذين فشلوا فى تعلم دروس الماضى، لابد وأن يكرروا ما حدث مرة أخرى فى المستقبل، لذا فعليك أن تنظر للماضى بعين ثاقبة وتتعلم منه لأن ذلك سيساعدك كثيرا فى التخطيط الجيد لمستقبلك. ففى أحيان كثيرة نسمع مرضانا وشركاءنا فى العمل يقولون: «لو كنت قد أدركت ما أدركه الآن، لتغيرت أشياء كثيرة فى حياتى» لا تبك على الماضى ولكن تعلم منه وتحرك بقوة نحو المستقبل مزوداً بهذه المعرفة، وفى كل مرة تقف فيها عند مفترق الطرق، تذكر دائماً أنك وحدك تملك الاختيار حتى وإن واجهتك الكثير من التحديات.





حصاد التجربة :

العودة من المستقبل

عليك أن تضع قائمة بعاداتك السيئة ونقاط ضعفك، ونحن فى السطور التالية سندلك على كيفية التغلب عليها:

١ - *استرجع الموقف الذى ظهر فيه ضعفك وقلة حيلتك*، وتذكر كل تفاصيل الحدث، من كان هناك؟ ماذا حدث؟ كيف تعاملت مع الموقف؟ ما الذى قررت أن تفعله حينذاك؟ وما الذى قررت ألا تفعله وقتها أبداً؟

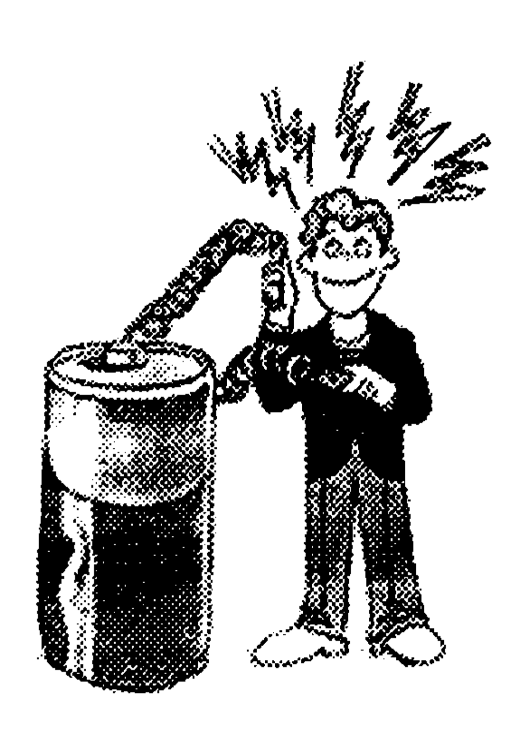
٢- تذكر *تلك الاختيارات التى كانت أمامك ساعتها*، وما هى الخيارات التى تتراءى أمامك الآن ولم تكن ضمن خريطة احتمالاتك ساعتها؟ وكيف تفسر الموقف الآن؟ وما هى الطريقة المثلى التى كان يجب أن تتصرف بها آنذاك لتصل إلى نتيجة مختلفة ؟ وكيف ستتصرف إذا هاجمتك هذه المشكلة ثانية؟

٣ - *أعد النظر فيما حدث لك وضع تصوراً للمستقبل*، ثم ضع يدك على تلك المعارف التى وصلت إليها بعد أن عقدت تلك المقارنة، كرر ذلك عدة مرات، حتى تنطبع هذه المقارنة فى ذهنك، بعدئذ تخيل نفسك

وأنت تتعامل مستقبلاً مع ذلك الموقف القديم ولكن برؤية مختلفة متغلباً على قصورك ونقاط ضعفك وعاداتك القديمة.

عندما تنتهى من فعل ما أشرنا عليك به، انضم إلينا فى الفصل التالى من الكتاب لتتعرف على كيفية استغلال كل طاقاتك الممكنة لكى تعيش حياة سعيدة يكون عمادها التخطيط الجيد.

١٠ اشحذ طاقتك



معمل أبحاث فى محطة فضائية

> *اعرف نفسك*
>
> *فروم بلترش*

لعل أحد أكبر التحديات التى تواجه الإنسان وهو يعيش حياته أن لا يكون لديه الطاقة اللازمة لهذه الحياة. فحاجة الإنسان لمواجهة صعوبات الحياة اليومية والتعامل مع سوء السلوك الصادر من الآخرين وحاجته للموازنة بين الحياة العائلية والوظيفية كل هذه عوامل تتطلب مزيداً من الطاقة. وهناك من الناس من ينظر إلى نفسه على أنه آلة يصيبها الوهن وتقل كفاءتها بمرور

الزمن وهؤلاء يعتقدون أن لديهم قدراً محدداً من الطاقة لا يكفى لمواجهة متطلبات الحياة. ولذلك فهم يعيشون حياتهم بعقيدة مفادها ضرورة الحفاظ على ما لديهم من طاقة تحسباً للحاجة إليها فى وقت ما فى المستقبل. وفى حقيقة الأمر فإن الإنسان إذا ما أراد ألا يحيا حياة أساسها الصدفة وإذا ما كان هدفه أن يحيا حياة واضحة المعالم ومرسومة الخطوات فإن هذا يتطلب مقداراً وفيراً من الطاقة.

وإذا كانت هذه الحياة المحددة المعالم والمرسومة الخطوات تحتاج إلى قدر كبير من الطاقة فإن هذه الحياة هى نفسها التى توفر هذا القدر من الطاقة الذى تحتاجه فقد يشعر الإنسان مثلاً بالبهجة والحيوية عندما يشعر بالتناغم والترابط بين عاداته وقيمه وبين أفعاله وأقواله. وعندما يصنع الإنسان لنفسه خطة ويحدد طريقه ثم يمضى قدماً فى تحقيق أهدافه فإن هذا سيزيد من حيويته ويجدد من نشاطه، وفي كل لحظة يبدأ الإنسان فيها تنفيذ ماخطط له سيكشف أن لديه منابع لا ينضب من الطاقة تنتظر من يستغلها. ويمكن للمرء أن يدخر قدراً كبيراً من الطاقة الحالية للمستقبل عن طريق التخلص من الارتباطات الذهنية السلبية التى كانت تعوق تقدمه وتسبب له الضيق والضجر كما أن رفض إلقاء تبعة السلبية على الآخرين ورفض إلقاء الآخرين تبعة سلبيتهم عليك من الممكن أن يكون طريقاً لادخار مزيد من الطاقة للمستقبل.. ومن الأشياء التى تساعد أيضاً على توفير الطاقة التخلص من عوادم هذه الطاقة عندما يحس المرء بأنه مقيد أو مشتغل بالأعباء التى تستنفذ طاقته أو مرحلته العمرية أو وضعه الوظيفى أو الاجتماعى فإنه بمقدوره أن يحصل قدراً كبيراً من الطاقة تكون عوناً له من أجل حياة هادفة مرسومة الخطوات حيث إن هناك طرقاً عديدة لدعم وزيادة حجم الطاقة الموجودة لدى الإنسان.

ولخلق جو من المرح، تخيل أن جسمك محطة فضاء وأن عقلك معمل أبحاث فى القطاع الهندسى. وفى هذه المحطة يوجد العديد من الأنظمة مثل أنظمة استشعار «الحواس الخمس» وأنظمة دفاعية «جهاز المناعة» وأنظمة التزود بالوقود والتخلص من الفاقد وإعادة تصنيعه (الهضم والتنفس) ونظام الكمبيوتر المحمول (المخ والجهاز العصبى). ودور القطاع الهندسى لديك هو أن يعمل ليل نهار من أجل إنتاج الطاقة الكافية لتشغيل كل هذه الأنظمة وذلك من خلال عمليات معقدة ومتداخلة من التغذية والهضم والكيمياء الحيوية والدورة الدموية. وأى خلل يحدث فى أى من هذه الأنظمة سيؤدى لا محالة إلى التقليل من حجم الطاقة الموجودة فى المحطة. ومن ناحية أخرى فإن أى تحسن يطرأ على هذه الأنظمة سيكون سبباً فى زيادة الطاقة الموجودة فى المحطة.

التحولات فى الطاقة

> *هذا العالم هو عالم الأقوياء*
>
> *رالف والدو إيميرسون*

لايمر يوم إلا ويقوم كل منا ببذل جزء من طاقته ثم إعادة التزود بالطاقة مرة أخرى، فكل يوم يكون لدى كل منا الفرصة لإجراء تجارب على طاقته لمعرفة ماهى العوامل التى تستنفذ هذه الطاقة والعوامل التى تزيد منها. فإذا ما اهتم كل منا بإجراء هذه التجارب فسيكون هذا مصدراً للمعلومات القيمة التى يمكن للمرء من خلالها أن يجعل مستقبله أفضل من ماضيه. فإذا استطاع المرء بمرور الوقت أن يعرف المواضع التى تمكنه من الحصول على مزيد من الطاقة وتجنب استنفاذها فإن ذلك سيمكنه من أن يطبق مبدأ «الوقاية خير من العلاج». فإذا كنت مثلاً تكره الانتظار فى الطوابير فاذهب

مبكراً، واجعل هذا الطابور فرصة للقراءة أو عمل شيء ما، وإذا كنت تكره الضوضاء والزحام عند السفر، فاختر وقتاً للسفر تقل فيه الضوضاء والزحام أو قلل من عدد الرحلات التي تقوم بها عن طريق إنجاز أكثر من مهمة في الرحلة الواحدة. وإذا كنتِ تكرهين تنظيف المنزل وتحبين الاستماع للموسيقى فاستمعي للموسيقى في الوقت الذي تقومين فيه بالتنظيف.

وهذه «ماري» اعتادت أن يكون وقت عملها وقت شقاء وضجر وبعد انتهاء العمل كانت مسيرة الضجر والشقاء تتواصل في المنزل وكان كل هذا يستنفذ طاقتها. فقد كانت تشعر دائماً بأنها في سباق مع الزمن ولكنها كانت الخاسرة دائماً في هذا السباق فدائماً مايتبقى لديها عمل لا تنجزه. وما كان من ماري إلا أن قامت بملاحظة التغيرات في طاقتها علي مدى فترة استمرت عدة أسابيع. وأدركت ماري بعد ذلك أن بإمكانها أن تحدث تغيرات إيجابية في طاقتها إذا ذهبت إلى العمل في وقت مبكر بدلاً من الانتظار للحظات الأخيرة كما كانت عادتها. ومن خلال وصولها مبكراً أصبح أمامها مزيد من الوقت لتعوض فيه مافاتها وتراكم عليها من عمل في اليوم السابق كما كان وصولها مبكراً نوعاً من الاحتياط لحالات التأخير المحتملة، كما أصبح لديها وقت لتسترخي فيه وتنعم بالهدوء وتنظم نفسها قبل بدء العمل بل أصبح لديها وقت بحيث تستطيع أن تحدد مقدماً كيفية الحصول على مزيد من الطاقة لتكمل بقية اليوم. وهكذا فقد استطاعت ماري من خلال هذا التغيير البسيط في الطاقة «وصولها مبكراً» أن تحصل ليس فقط على طاقة ووقت كافيين لإنجاز مهامها بل أصبح لديها من الوقت والطاقة مايزيد على مرحلة الكفاية إذ أنها كانت أحياناً ماتقدم خطوات عما سبق وأن حددته لنفسها.

أما ويليام فقد كان يكره الضوضاء والعوادم وإضاعة الوقت أثناء التكدس المروري فالانتظار في السيارة دون حركة كان كفيلاً لإثارة أعصابه وهذا

المزاج السيء بدوره كان من الممكن أن يفسد بقية يومه. ولهذا قرر ويليام أن يراقب التغير فى طاقته على مدى فترة تمتد لعدة أسابيع تماماً كما فعلت مارى وبعد انقضاء هذه الفترة استطاع ويليام أن يجد طريقة للتغلب على هذا التغير السلبى فى طاقته. وهذه الطريقة لم تجنبه الانتظار فى السيارة فى أوقات التكدس المرورى إلا أنه الآن أصبح يستمتع بهذه الأوقات كيف هذا؟ كان ويليام يحافظ معه فى المقعد الخلفى للسيارة بمجموعة من الشرائط التعليمية والترفيهية حيث كان يستمع اليها أثناء سيره أو أثناء التكدس المرورى. وفى بعض الأيام كان يحدد مسبقاً ماسيقوم بالاستماع اليه إذا حدث هذا التكدس المرورى، وفى أيام أخرى كان يترك الأمر للصدفة فإذا وقع تكدس اختار أياً من الشرائط الموجودة معه فى السيارة. ويشبه ويليام هذه العملية بأنها مثل الذهاب إلى عرض ممتع. وعندما كان ويليام يصل إلى وجهته كان يشعر بالسعادة لأنه فعل هذا.

وهكذا نجد أن التحولات فى الطاقة من الممكن أن تحدث فرقاً كبيراً فى حجم الطاقة الكلية الموجودة لدى الإنسان.

التخلص من العادم

> ***٨٠٪ ممن تشكو لهم لايعيرون اهتماماً لمشاكلك أما الباقون فهم سعداء لأن هذه المشاكل قد حلت بك أنت بدلاً منهم.***
>
> ***لى براون***

الحياة مليئة بالإحباطات والصدمات التى تخلف وراءها كماً من الطاقة المعدومة وهذا الفاقد أو العادم يأخذ حيزاً كبيراً ويزيد من الكسل ويعوق عملية التركيز والعزيمة. وحتى لايتراكم هذا العادم من الطاقة فعلى الإنسان

أن يبحث عن طريقة فعالة وآمنة للتخلص منه. ولكن هناك فرقاً بين أن تفرغ هذا العادم فى نطاقك المعيشى وأن تنفس عنه بحيث لايؤدى إلى أى ضرر فتفريغ العادم أمر مضر ومعد سواء فعلت هذا فى النطاق الخاص بالآخرين أو فعل الآخرون ذلك فى النطاق الخاص بك ومتى وقعت عملية التخلص من العادم فإنها ستؤدى إلى رد فعل سلبى قد يؤدى إلى إعادة هذا العادم مضاعفاً حيث إن الآخرين سيرون عملية التخلص من العادم على أنها دعوة لهم كى يقوموا هم أيضاً بنفس العملية .

وبالرغم من أن كلاً من عملية إيجاد متنفس للعادم وعملية التخلص من هذا العادم يتطلبان مشاركة الآخرين إلا أن هناك إشارات توضح مايفعله الشخص يلوث النطاق المعيشى بدلاً من أن يقوم بتطهيره هذه الإشارات هى:

١- أن تحدث عملية التخلص من العادم دون استئذان.

٢- أن لا يكون هناك نية محددة لتغيير أى شىء.

٣- أن لا يكون هناك مسئولية شخصية، وإلقاء اللوم على الآخرين.

٤- أن لا يكون هناك تحديد لحجم عملية التخلص من العادم أو عدد مرات حدوثها .

وعندما تشعر أن مستوى العادم قد بدأ في الزيادة عليك أن تبدأ سريعاً فى تنفيس هذا العادم. وكلما طالت فترة انتظارك كلما كان من الصعب التخلص من هذا العادم. ولتنفيس العادم لابد من وجود مساعدة من الآخرين ولذلك فعليك أن تتحلى بالحكمة عند اختيار مساعدك. حيث يفضل ألا يكون هذا الشخص لديه مالديك من زيادة فى نسبة العادم وتنفيس العادم هو اختيار صحى ولذلك فأنت لست بحاجة إلى الاستعانة بشخص يشعر نحوك بالتعاطف أو يحاول معالجتك أو أن ينظر اليك على أنك شخص محطم بشكل

أو بآخر. وعملية التنفيس تقوم على اتفاق بين طرفين ولذلك فعند البحث عن شريك لك تأكد من القيام بالعناصر الآتية:

١- *احصل على إذن* . «إننى أشعر بالاختناق ولذلك فإننى بحاجة إلى من أتحدث معه متى يمكننى ملاقاتك؟ اعلم أن لكل شيء زمانه ومكانه المناسبين. وليس كل وقت يصلح للقيام بعملية التنفيس. فاختر وقتاً تضمن فيه أن يعيرك فيه مساعدك جُلّ اهتمامه.

٢- حدِّد *مهلة لعملية التنفيس*. «أحتاج إلى خمس دقائق من وقتك».

ففى أثناء التنفيس لا حاجة لك فى وقت تعيد فيه ماتقوله وإنما أنت بحاجة إلى وقت تفكر فيه ملياً فيما تقوله. والهدف من التنفيس ليس أن تنغمس في العادم بل أن تتخطاه وتتخلص منه.

٣- *قم بالاتفاق على القواعد الأساسية* « هل يناسبك أن أصرخ ؟ هل من الأفضل أن أصرخ فى وسادة؟ أيمكننى أن أقذف شيئاً ما؟ هل تقبل أن أقوم بكسر شيء ما؟ ومن خلال تحديد القواعد والمعايير مسبقاً يمكنك أن تضمن ألا يأخذ مساعدك أى تصرف بشكل شخصى.

٤- *اتفق مع شريكك أن يخبرك بنهاية مهلة التنفيس*. «من فضلك أخبرنى عندما تنتهى الدقائق الخمس» ومن المهم أن يكون هناك نهاية لتنفيس العادم وإلا أدى بك الاستمرار فى التنفيس إلى إرهاق نفسك فى الوقت الذى تقوم فيه بتنفيس هذا العادم.

٥- بعد *انتهاء عملية التنفيس ابدأ في خطوة جديدة*. فالالتزام بالعمل هو الطريقة المثلى لتجنب رد الفعل. وهذا سوف يغلق باب العادم ويساعد على إعادة الجو الإيجابى الذى كان هذا العادم قد حل محله.

المراجعة المستمرة

> *إن جوهر المعرفة هو أن تحوزها لتطبقها لا أن تحوزها لتكون دليل جهلك.*
>
> **كونفوشيوس**

لابد لكل إنسان من التجديد الدائم لطاقته. وبمجرد أن يحدث أى استنفاد لطاقة المرء يجب عليه أن يستهدف استعادة مافقده من طاقة وأن يعمل على تعويض هذا الفاقد. وعلى الإنسان ألا يؤخر عملية إعادة الشحن إلى مرحلة الإرهاق الكلى أو التكدس الكامل بعادم الطاقة فإذا وصل الإنسان إلى هذه المرحلة فمن الأفضل له أن يعود إلى معمل أجهزته النفسية والعصبية ويبدأ فى متابعة نتائج تجارب الطاقة لديه.

وعلى المرء أن يستمر فى مراقبة طاقته وتسجيل هذا على الأقل فى بداية الأمر وإلا فإن المعلومات التى يجمعها ستضيع وسط زحمة الأحداث وإذا لم يتابع الإنسان مراقبة طاقته فقد يؤدى ذلك إلى شحن طاقته بسلوكيات سلبية متكررة تضعف الطاقة لديه. وعندما يقوم الإنسان بمراقبة تغيرات الطاقة لديه وبدون هذا فسيصبح نظام الطاقة لديه واضحاً وفى وقت قصير بحيث يستطيع المرء أن يعدل فيه كما يريد.





حصاد التجربة : دراسات معملية

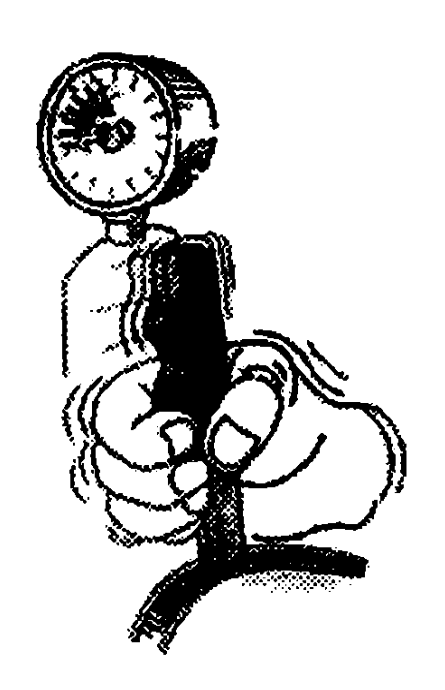
قم بعمل قائمة بإعادة الشحن. أعد قائمة بأهم عشرة أشياء تفضل عملها. ثم حدد بعد ذلك أى هذه الأشياء يتطلب وجود أشخاص آخرين وأيها يمكنك أن تفعله بمفردك. فإذا كانت الأشياء العشرة تتطلب مشاركة الناس فهذا يعنى أن قائمتك تفتقد إلى التوازن وبالتالى حياتك نفسها تفقد التوازن. فمن المهم أن تشتمل حياتك على نشاطات ممتعة يمكنك أن تقوم بها بمفردك يومياً.

وبعد ذلك حدد الوقت الذى يستغرقه كل نشاط من هذه الأنشطة العشرة. فإذا كانت الأشياء كلها تتطلب وقتاً كبيراً فمرةً أخرى نقول لك إن قائمتك تفتقر إلى التوازن وبالتالى حياتك نفسها.

فمن الأهمية بمكان أن يكون لديك أنشطة ممتعة تستهلك وقتاً قصيراً وأخرى تستهلك وقتاً طويلاً. ولو قمت يوميا بإجراء عملية إعادة شحن تستمر ثلاث دقائق ولمرات قليلة فسيحدث هذا فرقاً كبيراً فى طاقتك. والإعداد المسبق لعمليات إعادة الشحن هذه سيضمن لك الاستمرار فى هذا.

وبمجرد أن تنتهى من هذه الأنشطة تعال إلينا في الفصل القادم لتعرف كيف تزيد من قوتك من أجل حياةٍ هادفةٍ مرسومة الخطوات.

١١ زد من قوتك



التدريب للوصول إلى أعلى معدل للطاقة

> ***بالرغم من المجهود الشاق الذى يبذله الدب***
>
> ***إلا أنه يزداد حجماً بسبب عدم التدريب***
>
> ***كتيب التوصيات لـ «بو»***

التدريب من العناصر الرئيسية التى تؤدى إلى توليد طاقة هائلة، والتدريب يفسر ذلك الترابط بين انخفاض مستوى الطاقة لدى الشخص والصعوبة التى يواجهها هذا الشخص عند محاولته النهوض عن كرسيّه. وكما أن الجسم بحاجة إلى وقود عاطفى وعقلى وغذائى فهو محتاج أيضاً إلى الحركة وإلى

تحول كل هذا الوقود إلى دهون والطاقة الناتجة عن التدريب تؤدى إلى تقوية القلب والحد من خطورة السكتات الدماغية والقلبية، كما يؤدى التدريب أيضا إلى إشباع أعضاء الجسد وأنسجته بالأكسجين كما يحافظ على سلامة الجلد والعضلات ويعطيك قواماً ترضى عنه عندما تنظر إلى المرآة، ومع هذا فالذين يتدربون لهذه الأسباب هم قلة ولقد وجدنا أن من يستمتعون حقاً بالتدريب ويخصصون له وقتاً إنما يفعلون ذلك من أجل زيادة طاقتهم، والتدريب بالنسبة للذين تعلموا حب التدريب هو فرصة ثمينة لقضاء بعض الوقت بين أحضان الطبيعة ولقضاء بعض الوقت مع أصدقائهم أو أحبائهم. وهو فرصة عظيمة أيضاً لملاقاة الأشخاص الذين يتمتعون بطاقة كبيرة والذين من الممكن أن يكونوا عوناً لك على أن تعيش حياة هادفة محددة المعالم.

والتحدى الأساسى الذى يواجهك عند الرغبة فى التدريب هو أن تجد برنامجاً تدريبياً يناسب ظروفك فالشخص ذو المسؤوليات الأسرية والوظيفية الضخمة قد يبدو له أن توفير وقت للتدريب هو عبارة عن مهمة مستحيلة، وبالطبع فإن على هذا الشخص أن يحاول جاهداً إيجاد تكامل وتنسيق بين أداء التدريبات وإتمام المهام العائلية أو الوظيفية الأخرى. فيمكن لهذا الشخص مثلاً أن يصطحب معه زوجته إلى صالة الجيمانزيوم أو أن يأخذها فى جولة على الأقدام ليلاً وقد كان لدينا مريض يتمتع بالرشاقة إلى أن مات كلبه الذى كان يعينه على المشى والتدريب هنا فكر هذا الرجل فى أحد أمرين إما أن يصطحب معه زوجته أثناء المشى أو أن يشترى كلبا آخر يعينه على المشى ومن المفيد فى هذه الظروف أيضاً أن يكون هناك بعض آلات التدريب فى المنزل حيث سيوفر هذا مشقة الذهاب إلى صالات الجمانزيوم. ومن الممكن أيضاً أن تدمج التدريب فى نشاطاتك اليومية المعتادة فعندما تقوم

مثلاً بركن سيارتك فى ساحة الانتظار فليكن هذا فى أبعد زاوية فى الساحة حتى يتسنى لك أن تمشى مسافة لا بأس بها، واحرص دائماً على أن تصعد إلى مكتبك من خلال السلم لا من خلال المصعد. وبدلاً من أن تقابل عميلك على الغداء فلماذا لا تشترك معه فى أداء بعض التدريبات، والسير لمسافة طويلة ثم تناول وجبة غداء خفيفة كل هذا يساعد كثيراً على صفاء الذهن.

وعليك ألاّ تقف عند حدود المشاكل الجسدية، فمتى كانت لديك الإرادة والعزيمة استطعت أن تتغلب على أى مشكلة فإذا كان لديك التهاب فى مفاصل الركبة فسيكون التدريب المناسب لك هو السباحة وليس الجرى كما أن الجرى فوق الأرض العادية أفضل من الجرى على الأرصفة. والأشخاص الذين لديهم مشاكل فى العمود الفقرى أو المفاصل عليهم أن يستشيروا الأطباء المعالجين قبل البدء فى أى برنامج تدريبى ونفس الأمر يطبق على من لديهم أمراض مزمنة وأحد مزايا هذا العالم المتغير والمتطور دائماً أن هناك بدائل تدريبية متاحة الآن أكثر من الماضى كما أن هناك أدوات تدريبية تتناسب مع كل الاحتياجات الجسدية وفى النهاية فإن الإنسان إذا ما اتبع برنامجاً تدريبياً واضحاً فسيوفر له هذا الطاقة التى يحتاجها لإشباع أهدافه وقيمه. ومن ثم قم الآن بوضع خطتك وتنظيم برنامجك التدريبى

ولكى يصل الإنسان إلى أعلى معدل تدريبى ينبغى عليه أن يبدأ من الصفر، إذ أن من الصعب بل من المستحيل أن يصل المرء إلى القمة مرة واحدة، ومن ثمَّ فعليك أن تبدأ برنامجك خطوة .. خطوة وأن تمضى فى طريقك إلى أن يصبح التدريب شيئاً طبيعياً فى حياتك .

الطعام كوقود

> *قل لى ماذا تأكل، أقل لك من أنت.*
>
> *انثيل بريلات سافارين*

على الرغم من ارتباط الطعام بعوامل نفسية وعاطفية واجتماعية، إلا أن الغذاء بالنسبة للجسد هو مادة البقاء فالأكل يمد الجسد بكل ما يحتاجه لبناء نفسه وأداء وظائفه بالشكل الصحيح، ومع هذا فللطعام تأثير يختلف من شخص لآخر. فالطعام الفاسد من الممكن أن يؤدى إلى الحساسية والنعاس والاكتئاب كما قد يزيد من فرص الإصابة بالأمراض المزمنة كما أن الطعام الذى قد يرفع من معنويات «مارى» ربما يسبب الاكتئاب لجون. وعنوان موقعنا على الإنترنت http://www.thericks. com وفى هذا الموقع سوف تجد ما يفيدك فى هذا الموضوع حيث يقدم لك الموقع بعض القراءات عن هذا الموضوع لتساعدك على معرفة المزيد عن أفضل البرامج الغذائية التى تزيد من طاقتك.

والذين لا يتعاملون بعقلانية مع الأكل يكون كل اهتمامهم فى اللحظة التى يأكلون فيها أما من يتعاملون بعقلانية مع الأكل فيكون تركيزهم منصباً على ما هو بعد هذه اللحظة.

وإذا قمت بتقسيم عملية الأكل إلى ثلاث مراحل يمكنك أن تعرف كثيراً عن دوافع الأكل لديك ، ادرس القائمة الآتية بعناية حتى تدرك كيفية اختيارك للطعام الذى تأكله.

المرحلة الأولى: متى أتناول الطعام ؟

كيف تعرف أن الوقت قد حان لتناول الطعام ؟ ومعظم الناس يتناولونه تحت ظرف أو اثنين من الظروف الآتية :

* حلول وقت معين من اليوم
* أن تكون جائعاً
* أن تشعر بالملل
* عندما تريد أن تملأ فراغاً عاطفياً
* عندما تريد أن تتجنب عمل شىء آخر
* أن تقوم بنشاط مقترن بتناول الطعام «الوجبات الخفيفة عند مشاهدة التليفزيون أو أكل الفشار أثناء تواجدك فى السينما»
* أن تجلس مع شخص آخر يتناول طعاماً
* عندما تريد أن تكافىء نفسك على عمل شىء ما

المرحلة الثانية "ماذا يجب أن أتناول؟"

كيف يمكنك معرفة ما تتناوله؟

* أن يكون صحياً
* أن تكون سعراته الحرارية قليلة
* أن يكون خاليا من الدهون ما أمكن
* أن يكون جيد المذاق
* أن يكون سهلاً فى إعداده
* أن يكون متوفراً
* أن يوفر لك فرصة للاسترخاء
* أن يكون نفس الطعام الذى سيتناوله من يرافقونك
* أن يثير لديك ذكريات جميلة

المرحلة الثالثة: متى أتوقف عن تناول الطعام؟

كيف يمكنك معرفة الوقت المناسب للتوقف عن تناول الطعام؟

* عندما ينتهى ما فى الطبق من طعام
* عندما تصل لمرحلة تكون فيها على وشك الانفجار من كثرة الطعام
* عندما يقلع والداك عن أمرك بتناول الطعام
* عندما تحس بالشبع
* عندما لا يكون الطعام جيداً كما توقعت
* عندما تخشى من الشعور بعدم الراحة إذا تماديت فى الطعام
* عندما تريد مغادرة حجرة الطعام لتنجز شيئاً آخر
* عندما تدرك أنك لست بحاجة إلى مزيد من الطعام

وتختلف درجة فاعلية الأسباب التى ذكرناها سواء فيما يتعلق بمتى أتناول الطعام أو ماذا يجب أن أتناول أو متى أتوقف فبعض هذه الأسباب أكثر فاعلية من غيره. فعندما يأكل شخص ما بدافع الملل ويتوقف لأنه على وشك الانفجار فهذه تجربة تختلف عما إذا كان هذا الشخص قد أكل بدافع الجوع واختار طعامه على أساس أنه صحى وتوقف عن الأكل عندما شعر بالشبع

والأكل يعطى الإنسان قدراً من المتعة كما يساعده على الحفاظ على صحته وراحته ولكن ماذا لو أن هذه المتعة القصيرة المدى سببت لك آلاماً طويلة المدى. بالطبع ستتغلب الآلام على المتعة حتى تقضى عليها تماما والإنسان بمقدوره أن يأكل ويتمتع وفى نفس الوقت يحافظ على صحته ولتحقيق هذا فإننا ننصحك بأن تتبع قاعدة ٨٠/٢٠. وهذه القاعدة تعنى أن يكون دافعك للطعام أساسه المحافظة على الصحة والطاقة بنسبة ٨٠٪ والعشرون فى المائة المتبقية قائمة على معايير أخرى غير الصحة كالمتعة

وغيرها، فسالى مثلاً تريد أن تأكل طعاماً قليل الدهون ولكنها تحس برغبة شديدة فى تناول تشكيلة كبيرة من الأكل وهى تعرف أنها ستذهب غداً إلى لاس فيجاس حيث يوجد أحد مطاعم «ولف جانج بك» ولذلك فقد قررت سالى أن تتناول بعض السلطة اليوم لأنها ستترك لنفسها العنان غداً لتتناول ما شاءت من تشكيلات.

وإذا أكلت فقط لتملأ فراغاً عاطفياً فلن يكون بمقدورك أن تأكل ما يكفى لسدٍّ هذا الفراغ ومحاولة ملء هذا الفراغ بكميات كبيرة من الطعام لن تجدى إلا إذا كان هدفك هذا هو زيادة الوزن. وإذا كانت احتياجاتك العاطفية مرتبطة بشكل كبير بالأكل فنحن ننصحك أن تقرأ فصلين من هذا الكتاب «تغيير العادات» و«الاستفادة من الدروس» وسوف يساعدك هذا كثيراً على إيجاد طرق أخرى غير الطعام لملء هذا الفراغ العاطفى وبعد ذلك سيكون بمقدور محطات الوقود لديك أن تعينك على أن تحيا حياة هادفة ومحددة المعالم

وإذا ما كانت لديك الرغبة للقيام بهذا يمكنك أن تحاول معرفة كيف يؤثر الطعام بشكل عام على طاقتك وبصفة خاصة ما هى أنواع الطعام التى تؤثر على هذه الطاقة فى نهاية هذا الفصل سوف نقدم لك وسيلة للقيام بهذا وفى نشاط الجرد وعندما نصل إلى «حصاد التجربة»

تطويع المستقبل

> ***الحضارة هى سباق بين التعليم و الكارثة***
>
> ***هـ.ج ويلز***

عندما يجد المرء الدافع لتغيير سلوك اعتاده فغالباً ما يجد هذا الدافع من خلال واحد منظورين منظور إيجابى أو منظور سلبى ومع مرور الوقت تصبح مخاوف الإنسان وآماله واضحة أمامه ولكن إذا انتظر الإنسان المستقبل ليفصح عن نفسه فسوف يجد أن مخاوفه المستقبلية تلوح أمامه فى الأفق فى الوقت الذى تصبح فيه آماله المستقبلية بعيدة المنال.

ولكن ما الداعى لأن ينتظر الإنسان حتى تتضح له الأمور.. لماذا لا يستخدم الإنسان خياله ليسبح فى عالم المستقبل ويشكل مستقبله كما يريد، والبعض يجد أن من الأسهل أن نطوع المستقبل من خلال الكتابة حيث يدع الفرصة لكل خطوة أن تقود لأختها إلى أن تتضح نتائج الاختيار السلوكى الحالى. والبعض الآخر يرون أنه من الممكن أن يطوعوا المستقبل من خلال القيام برحلة فى عالم الخيال. وآخرون يقومون بهذا من خلال البحث عن نماذج قاموا بالفعل باختيار سلوكهم وهم يعيشون الآن نتيجة اختيارهم هذا فقم أنت بتجريب هذه الطرق وستعرف مايناسبك منها.

فمثلا إذا كنت تريد أن تنقص من وزنك وأن تكتسب تقدير الذات تخيل نفسك أنك قد تقدم بك العمر وأصبحت سمينا، تخيل أنك لم تفعل شيئا لتغير من هذا الوضع وكيف سيؤثر ذلك عليك خلال الأشهر والسنين القادمة. ولتستفيد أكثر من التجربة، تخيل حالتك البدنية وأنت تنظر لجسمك فى المستقبل وتخيل مدى المجهود والتعب الذى ستبذله لمجرد أنك تريد الحركة لعمل شئ ما. ويمكنك بالإضافة إلى هذا أن تجرى حوارا ذاتيا مع نفسك حيث تحدثك نفسك فى المستقبل «لو أننى أنقصت فى الماضى بعضا من وزنى الزائد لما وصلت لهذه الحالة الآن. ويمكنك أيضا أن تقضى بعض الأسابيع تراقب فيها مدى الصعوبة التى يواجهها ضخام الجثة عند الحركة أو أخذ وضع مريح أثناء الجلوس على الأنواع المختلفة للكراسى، ومراقبة كيف

ينظر الناس إليهم ويتحدثون معهم ويعاملونهم .وبعد ذلك لاحظ حجم الطاقة ومدى السهولة والانسيابية التى يتمتع بها أولئك الذين لهم نفس الوزن الذى تريد الوصول إليه.

ويمكنك أيضا أن تكتب قصة عن نفسك كما تتخيلها فى المستقبل. وفى هذه القصة تصور مدى الصعوبة التى ستلاقيها نتيجة للمرض والمشاعر السيئة النابعة من زيادة وزنك والسماح للكسل أن يكون مصدرا لكل قراراتك. اكتب الاختيارات التى أخذتها وأدت إلى هذه النتيجة. ثم حاول أن تغير هذه الاختيارات ثم تخيل مستقبلا ايجابيا مشرقا واكتب قصة أخرى عن ذلك تتضمن الخطوات التى لابد منها للوصول لهذا المستقبل والاختيارات الضرورية لهذا وتواريخ نقاط التحول التى أدت إلى هذه النهاية السعيدة.

وإذا كان هدفك هو الإقلاع عن التدخين والتنفس العميق. يمكنك أن تتخيل نفسك فى المستقبل وأنت فى مستشفى ما. تخيل مدى الألم الذى ستسببه لمن تحبهم وفكر فى كل الأشياء التى ستسلب من حياتك وحياتهم نتيجة عادة التدخين. حاول أن تجرب الشعور فى حالة ما إذا فقدت صوتك وكان عليك أن تتكلم باستخدام أجهزة إلكترونية معينة. فكر ملياً فيما سيسببه لك التدخين من مرض يقعدك عن القيام ببعض الوظائف الاجتماعية وفي مدى الخسارة التى ستتكبدها أسرتك نتيجة لمرضك، حاول أن تضيف على هذه الصورة القاتمة مزيدا من الألم والحزن والندم وخيبة الأمل بحيث تجعل هذه الصوة المستقبلية صورة بغيضة إلى أقصى درجة وتستحق من المرء أن يتجنبها وقد يعينك على هذا القيام بزيارة لمرضى سرطان الرئة وانتفاخ الرئة وذلك فى أقرب مستشفى لك.

ويمجرد أن تتضح أمامك هذه الصورة المروعة عن المستقبل فكر فى الخطوات التى أدت إلى هذا الوضع واربط بين هذه الخطوات التى تخيلتها فى المستقبل وبين الواقع الذى تعيشه الآن ثم ابدأ بعد ذلك في وضع مستقبل بديل لهذا المستقبل المروع وهذا المستقبل البديل يكون ممكنا فى حالة ما إذا غيرت من عادتك أو سلوكك الحالى. نعود ونقول إنه كلما كنت دقيقا فى اختياراتك وأفعالك وكلما أضفت عمقا وحيوية لها كلما أصبح المستقبل أكثر طواعية وكلما أعانك هذا على تغيير سلوكك الحالى.





حصاد التجربة: دراسات معملية الجزء الثانى

١- قم بعمل مذكرة غذائية

هناك العديد من الدراسات برهنت أن الأطعمة ذات الألبان العالية لها فوائد مهمة جدا للطاقة. ومع هذا فمازال هناك الكثير من الناس يختارون طعامهم إما عند الأكل حيث يقولون مثلا دعنا نر ماهو موجود فى قائمة الطعام أو أنهم يختارون طعامهم على مدى المستقبل القريب ولكى يكون لديك نظرة أوسع وأرحب على عاداتك الغذائية فنحن ننصحك بعمل مذكرة غذائية تتبع من خلالها اتجاهاتك الغذائية.

وعلى مدى عدة أيام قم بتدوين كل ما تأكله أو تشربه.، وكل نصف ساعة قم بقياس طاقتك، وليكن مقياس الطاقة مكونا من عشر درجات بحيث تكون الدرجة ١٠ هى أعلى معدل طاقة، و٨ تعنى وجود مقدار جيد من الطاقة، و٦ تعنى وجود مقدار كافٍ من الطاقة ، و٢ تعنى أنك تشعر بالنعاس وصفر تعنى أنك تموت. ومثل هذا سيساعدك على معرفة أنواع الطعام التى تعطيك طاقة أعلى والانواع الأخرى التى تستنفذ هذه الطاقة. ومن الآثار الجانبية لهذا الأمر أنه من المحتمل أن تكتشف أن لديك حساسية لأطعمة معينة وأن من الأفضل أن تتجنبها نهائيا.

٢- قم بعمل تقويم تدريبى

هناك دراسات عديدة تثبت بما لايدع مجالا للشك أن الإنسان إذا لم يتدرب على استخدام طاقته فإنه سيفقدها. ويزداد متوسط العمر لدى من يقومون بالتدريب بشكل مستمر خلافا لأولئك الذين لايكادون يتحركون من أماكنهم. وإذا ما قمت بإعداد تقويم وقسمته إلى أيام وشهور فسيساعدك هذا كثيرا على اكتشاف حقائق جديدة عن طاقتك، ولتوضيح مدى تقدمك فى التدريب استخدم إما أقلاما ملونة أو نجوما لاصقة ملونة وذلك للإشارة إلى مستوى التقدم الذى تم تحقيقه فعندما تقوم بتدريب «أيروبيك» أعط نفسك نجمة أو علامة ذهبية وكل مرة تقوم فيها بتدريب «أن ايروبيك» أعط نفسك نجمة فضية فإذا قمت بتدريب بسيط كالمشى حول الكتلة السكنية التى تعيش فيها أعط نفسك نجمة زرقاء واليوم الذى لاتتدرب فيه لونه باللون الأسود.

وبعد أن تلقى نظرة عامة على عاداتك الغذائية والتدريبية قم بإعداد مشروع لكل هدف من أهدافك الصحية. حدد ماالذى تريد تغييره ولماذا تريد

تغييره، اعط اسما لمشروعك الصحى بحيث يكون اسما مثيرا للاهتمام، حدد موعدا للانتهاء من تنفيذ المشروع.

٣- قم بإعداد قائمة يومية

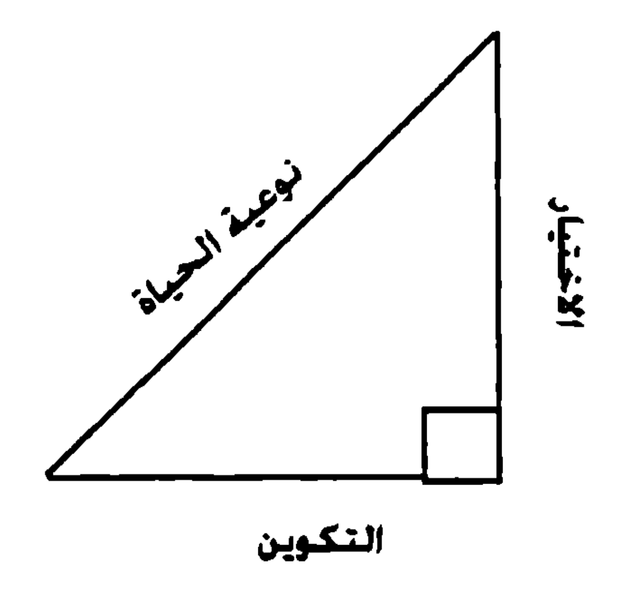
قم بإعداد قائمة واكتب فيها بعض الفئات أو التصنيفات التى ترتبط بتغيير العادات المهدرة للطاقة لديك وفى كل مرة تصل فيها إلى اختيار حكيم يتعلق بواحدة من هذه الفئات ضع علامة على القائمة وسوف يعطيك هذا فى النهاية فرصة إلقاء نظرة عامة على مستوى النجاح الذى حققته على مدى فترة طويلة وليس فقط النجاح والفشل فى يوم واحد. فإذا كنت قد خططت لنفسك أن تقوم بالتدريب يوميا ثم حدث ولم تفعل هذا البارحة مثلا فقد يشعرك هذا باليأس وعدم القدرة على تغيير عادة الكسل وعدم التدريب ولكنك عندما تنظر للقائمة اليومية وتجد فيها خمس علامات متتالية قبل البارحة هنا قد تقول لنفسك «حسناً، لقد أنجزت خمسة من سبعة» وقد يعطيك هذا دفعة للمضى قدما فى التدريب وتحقيق مزيد من النجاح فيه.

وبمجرد أن تبدأ فى كتابة مذكرتك الغذائية ، وتقويم التدريب والقائمة اليومية انضم إلينا فى الفصل التالى من الكتاب لتعرف كيف تختار المواقف التى تساعدك على أن تحيا حياة هادفة ومرسومة الخطوات.

الباب الثالث

اختر ما يناسبك من الاتجاهات

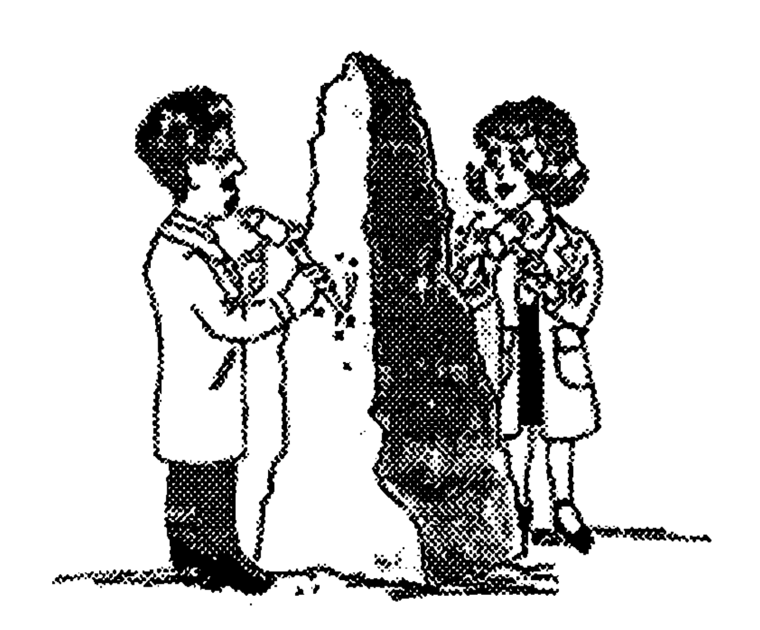
الاتجاهات



الحياة هي ما يحدث لك ، بينما أنت مشغول بتنفيذ خطط أخرى.

چون لينون

١٢ نظم عقلك وأفكارك



مبدأ الشك

فى المستقبل لن يكون الأميون هم أولئك الذين لا يقدرون على الكتابة والقراءة ، بل هم أولئك الذين لا يستطيعون التعلم وطرح العادات البالية و إعادة التعلم.   ***«ألفين توفلر»***

على عكس ماهو شائع، فإن الشك ليس صفة فطرية سيئة، بل إنه غالبا مايكون فى الحقيقة مدخلا لرؤى وتصورات جديدة. كما أنه أصل التطور والتغيير الذى يطرأ على الحياة. وبادىء ذى بدء نقوم بتوضيح مبدأ الشك أولا

من وجهة نظر عالم الطبيعة «ورنر هسنبرج» الذى لاحظ عن طريق التجربة أنه إذا أسس العالم تجاربه على أساس دراسة الخصائص الموجبة للمادة على المستوى «اللا ذرى» أى المتعلق بباطن الذرة، إذا فعل ذلك ، فإن المادة تسلك مسلك الموجة، أما إذا كان الغرض من التجربة دراسة الجسيمات بباطن الذرة، فإن المادة تبدو وكأنها فى شكل «جسيم». لذلك فإنك عندما تبحث عن الجسيم. فإنك تجد الجسيم وعندما تبحث عن الموجة، تجد الموجة لكنك لن تجد أبدا الجسيم فى أثناء بحثك عن الموجة إن مبدأ الشك يقول «بأن ما تبحث عنه يحدد ما ستجده»، لأنها ستكون رؤية خاصة بك أنت، فالمادة متواجدة ليس كجسيم أو موجة ولكن بالأحرى كاحتمال، أما الباحث فلا يملك سوى التأثير على نتائج التجربة.

ولتوضيح «مبدأ الشك» بمصطلحات غير علمية، سنضرب مثلا بحياتك تلك التى لاتحدث لك وإنما تحدث من خلالك فإذا استرجعت شريط حياتك كاملا، ستجد أنه كان هناك عنصر مشترك فى كل خبراتك، وهو تأسيس كل قراراتك السابقة على أساس الاحتمالات، فقد كنت تتخذ قراراتك فى جميع شئونك على أساس افتراضك صحتها التامة، لكنك فى نفس الوقت كنت تبحث عن دليل يثبت ذلك.

تلك هى العلاقة بين ما تفعله وماتعتقده وتفكر فيه وفى الواقع هذا يعنى أنه إذا اعتقدت أنك شخص ضعيف فستثبت ذلك لنفسك، كما أنه إذا اعتقدت فى قدرتك على الحياة بالتخطيط، ستفعل ذلك. مبدأ الشك يلفت النظر إلى قدرة الإنسان الفطرية على الإنجاز فى حياته، كما يشير إلى أن ما يعتقده الإنسان ويؤمن به هو الذى سيحدث مستقبلا..

حاول أن تفهم نفسك

> ***إن التناقض الذى يبعث على الأسى، هو ذلك التناقض الموجود بين الذكاء المشع للطفل والعقلية الضعيفة للبالغ في أواسط العمر.***
>
> **سيجموند فرويد**

إذا كانت حياتك انعكاسا لأفكارك واتجاهاتك، إذن سيكون واضحا لنا مدى قيمة وأهمية العقل فى حياتنا .. ونود أن نروى لك حكاية عنك، ليس عن شخصيتك التى تعرفها أو التى قررت أن تكونها بعد فترة طويلة من إدخال عدة تغيرات وتعديلات عليها، لكن سنحدثك عن نفسك قبل وأثناء فترة الطفولة، سنروى لك قصة «شخصيتك» قبل تكوينها عندما كانت شيئا لم تتضح ملامحه بعد.

الميلاد – خط المواجهة الأول: إن عقلك لايتذكر تفاصيل ملامح حياتك قبل الميلاد أو أثنائه على العكس تماما بالنسبة لجهازك العصبى فلقد كنت تعيش فى عالم مكتمل الملامح والأركان. ولنأخذ مثالا «روبن وليامز» ذلك الممثل والكوميديان الموهوب والذى ما إن وصل طور تكوين الجنين إلى شهره الثالث حتى استقر فى حوض داخلى دافىء يحصل على كل احتياجاته عن طريق الرحم لم يكن مطلوباً منك أو منه فى تلك المرحلة سوى البقاء والنمو. وهكذا ظللت تنمو بشكل صارت معه تلك الغرفة المريحة «الرحم» صغيرة جدا بالنسبة لك حتى بدأ جسمك فى التمدد، ضاغطاً على جدار الرحم الذى كان يزداد ضيقا بالنسبة لحجمك بقوة كافية لإحداث سلسلة من ردود الأفعال التى أدت إلى مولدك فى الوقت الذى كنت فيه تدفع الجدران .

وهكذا أصبحت فجأة فى عالم جديد، كبير ، صاخب وملئ بالأضواء لاتملك أى خبرة تواجه بها هذا العالم، كل ما تملكه مجموعة من الأحاسيس المتدفقة والتى مالبثت أن اجتاحت أركانك، لقد كان كل شيء جديدا ولذيذا أيضا بالنسبة لك، كل منظر، كل صوت تسمعه، كان يثير إحساسا جديدا بداخلك حاول أن تتذكر ذلك للحظة. لقد توصل العلم الحديث إلى أن هناك على الأقل ٧ بلايين جزء من ناقلات المعلومات والتى تقذف بالمعلومات إلى الجهاز العصبى فى كل لحظة فى حياتك. لقد حاولت الانتباه عندما كنت طفلا لسيل المعلومات الذى يتدفق على المخ، وعندما عجزت عن مواصلة الانتباه استسلمت للنعاس، فى البداية كان لدخول هذه المعلومات واستيعابها داخل مخك، صوت كصوت الفقاقيع، ثم لم يلبث أن اختفى وأصبحت هذه المعلومات بعد لحظة مألوفة بالنسبة لك كأصابع قدميك. لقد كانت الأشخاص التى تحيط بك وأنت مازلت طفلا والتى كنت تستمد منها بعض خبراتك فى البداية لك، بينما كنت تسمعهم يقولون: «ياله من طفل ذكى!» كما كانوا يرددون أيضا كلمة «بوجى بوجى بوجى» عندما كنت تُظهر فهماً لأى كلمة من كلمات اللغة.

رؤية يصنعها الآخرون!

ليست هناك فكرة أكثر خطورة من تلك الفكرة الوحيدة الموجودة لديك .
«مجهول»

فى مقال نشر عام ١٩٥٦ للدكتور «جورج ميلر» عضو جمعية الأطباء النفسيين الأمريكية، افترض فيه أن حد المعرفة الواعية للإنسان حوالى ٧ بإضافة أو إنقاص جزأين من ناقلات المعلومات إلى الجهاز العصبى.

فلكى تشق طريقك فى هذا العالم الجديد، عليك أن تنتقى من ٧ بلايين جزء لتصل إلى ٧ أجزاء فقط مرتبة ومنسقة. وبينما يكون أى شىء تفكر فيه مجرد أمر نفسى إلا أنه يبدو عند الدراسة كفكر عميق ، فمهما انتبهت إليه مع قليل من تركيز الضوء النابع من معرفتك الواعية عليه فإنه يعوق انتباهك لأى شئ آخر.

وبعيدا عن الخبرات الواسعة الناتجة عن ناقلات المعلومات، فقد بدأت تميز الأشياء وتصدر عنك تصرفات وردود أفعال للمؤثرات المعتادة بالنسبة لك. ومع يقظة عقلك الواعى، تبدأ فى مقارنة نفسك بكل شىء تتعرف عليه، لتبدأ أولى أزمات شخصيتك ، لتسأل نفسك: من كنت؟ وكيف كانت علاقاتك بأبويك وأخوتك وأقرانك؟ وربما تقرر أنك كنت ذكياً أو مضحكاً أو غير محبوب أو ربما غير مهم، ويحاول الأشخاص من حولك مساعدتك على رسم صورة الماضى بالنسبة لك فهم يوضحون لك كيف كانت علاقتك بالآخرين، وكيف كنت تتعامل مع الأشياء وستلحظ أنهم يريدون منك أن تصدق كل مايقولونه مهما كان اختلافه مع الواقع، وهذا مايحدث بالفعل ولكن طبيعة شخصيتك تلقى بظلالها على ما تصدقه إن مرحلة إدراكك لملامح شخصيتك فى الماضى لم تكن بالمهمة السهلة ، لأنه لم يكن إلا القليل مما يقولونه هو فقط الذى تشعر به محاولا بذل أقصى جهدك لفهمه والرد عليه. فقد كانت العبارات المألوفة بالنسبة لك من الآخرين هى: «تصرف مثل أقرانك» ، «فكر فى أحوالك» ، «اغسل فمك» و «تصرف كما ينبغى لك أن تفعل».

وطوال حديث الآخرين عن ذكرياتهم معك ومع مرحلة طفولتك، طوال هذا حاول استكشاف ملامح شخصيتك فى الماضى وملامح الشخصية التى كان من المفترض أن تكونها، ومن أحاديث الناس فإنك تكون بنفسك تصوراً مبدعاً لذلك الكيان المبهم الذى يتحول إلى مانطلق عليه الآن «الشخصية»، فقد

وضعت تصوراً عن علاقاتك بالآخرين وتصوراتك عن الحب، العمل ، التعليم وعن الحياة نفسها! فربما تتصور أنك إما كنت محبوباً أو مكروهاً ، ذكياً أو أحمق، أو غير ذلك، هذه الثرثرة عن ذكرياتك فى الماضى وعن طفولتك ربما تكون ممتعة للبعض وربما تثير أعصاب البعض إلى حد الصراخ فى وجهك للكف عن هذه الثرثرة .. وربما تتصور بعد لك أن الحياة مكان مخيف وتشعر بالأسف تجاه نفسك، وربما تقرر أنك لم تتصرف بشكل جيد تجاه بعض المواقف أو كل المواقف. وعندما تكون هذا التصور تجاه ماضيك، تحدد بينك وبين نفسك هل كان تصوراً جيداً أو سيئاً هل كان موفقاً فى بعض الجوانب وغير موفق فى بعض الجوانب الأخرى، وبالرغم من كل ذلك فإنه فى النهاية ليس إلا تصوراً فريداً خاصاً بك أنت، تكون عن طريق وضعك لتلك الافتراضات عن علاقاتك بالآخرين وبالأشياء.

أحسن الظن بنفسك

> *لا تدع تربيتك تؤثر على طريقة تعلمك.*
>
> *مارك توين*

لقد أثرت مجموعة القرارات والافتراضات التى كونتها بالنسبة لشخصيتك منذ الطفولة على سلوكياتك منذ ذلك الحين، فحتى ذلك اليوم كان لآرائك ومعتقداتك أكبر الأثر على كيفية تعاملك مع التغيرات والتحديات التى تواجهك بشكل أكبر من حجم المتغيرات والتحديات نفسها.

مامعنى هذا؟ معناه أنك بينما تعيش فى عالم حقيقى، فإنك لا تتعامل بشكل مباشر أو بشكل فورى مع الحقيقة الموجودة فى ذلك العالم وبدلاً من ذلك تتصور عالماً آخر من صنع خيالك وتتصرف على أساسه وفقاً لمعطيات

هذا العالم التخيلى . وبينما تؤثر تصرفاتك واختياراتك تأثيراً حقيقياً على العالم الحقيقى، تضطرك طبيعتك إلى ملاحظة نتائج تصرفاتك لكن مع وجود هدف أساسى بالنسبة لك وهو إثبات صحة وسلامة آرائك وتصرفاتك وهذا هو مانطلق عليه مبدأ الشك فى العمل، فعندما تبنى تصرفاتك على أساس افتراضات تعتقد فى صحتها، فإنك تتصرف باعتبار أنها حقيقة بالفعل، وعندئذ تبحث عن الدليل الذى يثبت أنك غير مخطئ .. فهناك جانب لطبيعة الإنجاز الذاتى لأفكارك فهى تمدك بالقوة والفاعلية التى يمكنك من خلالها مواجهة التحديات والتعامل مع التغيرات والاختيار الحكيم والعاقل للبدائل وأيضا التخطيط لحياتك بطريقة صحيحة.

هذه القوة تصبح متاحة بالنسبة لك عندما تدرك أن هناك نوعين من الافتراضات، منها نوع مفيد ونوع مُقيد، فالافتراضات المقيدة هى تلك الافتراضات التى تضع حدوداً لتصرفاتك وتحد من انطلاقك مثل قولك «إننى لا أحسن اختيار أوجه إنفاق المال» و«لايجب أن أفرط فى الثقة بالآخرين» وأيضا «لا أحد يهتم بى»، إنك إن ظللت على هذا الحال واستسلمت لهذه الأفكار فإنك تعطل طاقاتك وتلقى بنفسك فى فخاخ الإحباط الذاتى الذى لاينتج عنه إلا سلوكيات هدامة، وعندما تقاسى من الألم العاطفى أو عدم الرضا العقلى، فإلى حد كبير، غالباً مايكون ذلك إيذانا بوضع حد أو قيد لدورك فى هذا العالم. استمع لبعض الأشخاص وهم يتجادلون حول شىء ما، فستجد أن كل طرف منهم يحاول إثبات أنه هو الذى أصاب جزءًا من الحقيقة، وتراه يدافع عن ذلك باستماتة حتى إنك تظن أن حياته تعتمد على إثباته لصحة رأيه. إن مثل هذه الافتراضات تحمل صاحبها الكثير من الألم والصراع والمعاناة.

وهناك نوع ثان من الافتراضات وهى تلك الافتراضات المفيدة مثل: «إننى أستطيع تنفيذ ما أفكر فيه مهما كانت صعوبته، توجد دائما تلك الوسيلة التى

تؤدى إلى التصرف على نحو أفضل. هذه الافتراضات تهديك إلى الطريق الصحيح ومنحك القوة عند الاختيار ثم تساعدك بعد ذلك على توسيع مداركك لتنتبه لتأثير هذه الاختيارات. إن فترة الافتراضات المفيدة تشبه ذلك «السباخ» الذى يتحول إلى سماد فينتفع به النبات ومثل الليمون عندما يتحول إلى «عصير ليمون» فتشربه وتستمتع بمذاقه.

هل أنت جاد

> ***مهما كنت متشائما فمن الصعوبة أن تظل دائمًا أسيرًا لهذه الحالة***
>
> ***ليلى توملين***

إن استماتة الشخص فى أن يثبت لنفسه أنه دائماً على حق، ليست بالقيمة العالية التى تستحق كل هذا العناء فى الحياة، ولكن للأسف فإن أغلب الناس يستميتون فى تحقيق هذه القيمة للحصول على هذه الجائزة عديمة القيمة فمن أجل أن تكون دائما على صواب ، ينبغى ألا تكون حكيما أو ذكيا ولا ترتكب أية أخطاء. وعندما يكتنفك شعور بالبلادة والكسل واللامبالاة ، ويجتاحك الشعور بالغضب والتعاسة وتعجز عن التقدم فى حياتك ، عندما يحدث كل ذلك، تجد فى نفسك أيضا جانباً ملحاً يدعوك لفعل الصواب ومعرفة بعض الأمور الهامة فى حياتك والتى تتطلب أن تكون جاداً بشأنها.

فمثلا، إنك لو انتبهت بكل جوارحك إلى السلبيات الموجودة فى العالم الذي يحيط بك ، فإنك لن ترى سواها فعندما ننظر إلى الطقس لن تراه إلا غائما إلى حد ما ، وعندما تنظر إلى صهريج الغاز لن ترى سوى نصفه الفارغ ولن تعير انتباهك للجزء الممتلئ لنضرب مثلاً بـ «جو» ذلك الشخص اللطيف، والذى ينظر دائما إلى الجانب القاتم فى كل شئ، فمثلاً عندما ينظر إلى بطانة

السحابة الفضية لا يرى غير ذلك الجزء الغائم. ذات يوم دعاه صديقه « تيم» لتناول الغداء كمكافأة لما قدمه «جو» لـ «توم» من جميل . وهاهو يرفع نظارته عن عينيه ويقدم الخبز المحمص لـ «جو» قائلا: هذه لك ياجو تقديرا منى لدعمك لى فى عملى. رد «جو» : مشكلتى أننى لا أحظى بأى تقدير من أى شخص رد عليه «تيم» ثانية بصوت واضح: «وها هى قد حانت الفرصة المناسبة لتحظى بتقديرى وشكرى أيضا».

رد «جو»: حقاً إننى لم أنل هذا التقدير من قبل. وهذا ماحدث له بالفعل، حيث إنه لم يحظ من قبل بأى تقدير فى حياته من أى شخص.

هناك بعض الأشخاص ، يتجنبون الأخطاء بشكل بالغ الجدية ويعتبرون ذلك أمراً مهماً جداً فى حياتهم مما يدفع بهم فى النهاية لما نسميه «الجدية المميتة» وبنفس الحماقة يتمادى بعض الأشخاص فى حرصهم على عدم ارتكاب أية أخطاء حتى لو دفعهم ذلك إلى الموت. وربما يفسر ذلك جزئياً تلك الجملة التى تنطق وتكتب أثناء مراسم الزواج «سنظل على العهد حتى الموت».

بل إن بعض الناس يؤدى اضطرارهم لتغيير أفكارهم والاختيار الحكيم للبدائل ومواجهة تحديات الحياة بالتخطيط إلى ملاقاة حتفهم فى الحال أو بشكل بطئ. ومن الممكن تمييز ذلك فى بعض كلمات فى اللغة، عندما تستخدم بعض العبارات لوصف تجارب بعض الاشخاص فى تجنب ارتكاب الخطأ، فتسمعهم يقولون «لقد قتلنى ذلك» أو «لقد استهلكنى العمل» أو «لقد طعنتنى فى ظهرى» أو «لقد كسرت قلبى».

إنك بعد كل ما تفعله من تحرى الصواب وبعد تلك الافتراضات التى وضعتها متصوراً أنك فعلت ذلك، عليك أن تثبت لنفسك مدى صواب مافعلته تجاه الأشخاص الذين تحبهم وتجاه العمل الذى تقوم به والطريقة التى عشت

بها حياتك والآن إذا كانت كل قراراتك التى اتخذتها صحيحة إذن ما الأمر الذى تريد الآن أن تقوم بفعله على الوجه الأكمل؟ وإذا كانت الحياة تملك القدرة على الإنجاز الذاتى بشكل طبيعى إذن ما الأفكار والتصورات التى تريد أن تستثمر فيها طاقتك؟ إن الاجابة متضمنة فى تلك الاسئلة البسيطة والمزعجة أيضا التى سترهق ذهنك لكن تذكر أنك تملك تلك الفرصة الرائعة لكى تعيش حياتك بالتخطيط.





حصاد التجربة :

حدِّد ما تفكر فيه

هذه هى فرصتك لتنهى بعضاً من فصول حياتك التى لم تنته بعد. إستثمر بعضاً من وقتك لتتمعن وتفكر ملياً فى بعض آرائك وافتراضاتك عن طريق الإجابة على الأسئلة التى سنذكرها فيما بعد، وعليك أن تفكر فيما إذا كانت آراؤك قد ساعدتك فى تحديد طريقك الذى انتهيت إليه الآن وهل أمدتك ببعض القوة لتصل إليه بعبارة أخرى ، حاول أن تجيب عما كنت تبحث عنه طوال تجربتك الحياتية وتحدد ما الذى وصلت إليه. وماهى القرارات التى اتخذتها فى الماضى وحاولت أن تثبت لنفسك أنك كنت على صواب بشأنها منذ ذلك الحين؟

استرجع قراراتك السابقة

ماهى القرارات التى اتخذتها بالنسبة لعلاقتك مع والديك؟

ماهى القرارات التى اتخذتها بالنسبة لعلاقتك بإخوتك؟

ماهى القرارات التى اتخذتها بالنسبة لعلاقتك برفاقك؟

ماهى القرارات التى اتخذتها بالنسبة لوالديك، لإخوتك ، لرفاقك؟

وما الذى قررته بشأن قدرتك على تعلم شىء جديد؟

وما الذى قررته بشأن قيمة وطبيعة عملك؟

وما الذى وصلت إليه بشأن نظرة الآخرين إليك وهل أنت محبوب أم لا؟

وما الذى قررته بشأن الحياة نفسها وقيمتها ومعناها بالنسبة لك وماهو هدفك منها؟

أجب عن هذه الأسئلة بالتفصيل بعد إمعان وتفكير عميقين، بعد ذلك تعال معنا لنقرأ الفصل التالى لتكشف الوسيلة التى سيحطم بها عقلك - عن عمد - قيد الرضا الذاتى.

١٣ حطِّم قيودك



فقدان الحس

> **القلق والاستياء من ضرورات التقدم.**
>
> ***«توماس ألفا إديسون»***

ربما ينتابك شعور بقليل من الهلع من هذه المعلومات وهذه النداءات من أجل «تكوين رصيدك من الخبرة» بكل ما يتضمنه تصور التخطيط للحياة. وإذا تركت الأمور تمر بهدوء فهل هناك طريقة لتحقيقها؟ وهل يكفى حقا مجرد تناولها يوما بيوم؟ ربما بدأت تتعجب لماذا يتعين عليك المزيد من الاهتمام ببذل أفضل مالديك من أجل الطريقة التى تناسب حياتك؟

اختر ما يناسبك من الاتجاهات

لقد كان لدى رجل السياسة «باتريك هنرى» الإجابة على هذا السؤال. ففى خطابه الشهير هاجم الذين يرضخون ويقنعون وقتها بقوله: «لماذا تركن إلى البطالة؟ ماذا ينشد الناس؟ وماذا يتوفر لديهم؟ هل الحياة غالية لهذه الدرجة، وهل السلام بهذه الروعة حتى إنه ليشترى بالقيود العبودية؟ أعوذ بالله العظيم، إننى لا أعرف أى طرق قد يسلكها الآخرون ولكن أسألك يارب أن تمنحنى الحرية وإلا فلتقبضنى» إن مايقصده واضح ، فإن القناعة شكل من أشكال العبودية تسوق الفرد إلى قتل نشاطه وسلبيته وارتكاب الأخطاء. إن الأغلال يسهل التقيد بها، فهى مريحة فى البداية لأنها لاتتطلب أكثر من عدم الاكتراث واللامبالاة.

التخطيط للموت

> *ليس الأمر أننى أخاف الموت غير أنى أود ألا أكون حيا عندما يداهمنى*
>
> *وودى آلن*

إن الاعتقاد بأن الموت أفضل من الحياة فكرة اجتاحت الأرض منذ الأزل واستمرت وشجع عليها هؤلاء الذين يكسبون من وراء سلبية الآخرين، وتأصلت جذور هذه الفكرة غالبا فى اقتراحات عشوائية عن مصير الإنسان بعد وفاته. ولذلك فإن هؤلاء الذين يفضلون الموت على الحياة والذين يعتقدون أن الموت سوف يدركهم وهو النتيجة الحتمية لكل شيء، ينظر هؤلاء إلى الموت على أن حل للخروج من مآزق الحياة وصعابها. وعند أناس آخرين، فإن الموت بمثابة وعد بفرصة أخرى ليكون الإنسان مع من يحب، أو ينتقل إلى جوار الرفيق الأعلى وبطبيعة الحال، فإن هذا يعنى الإيمان بالجنة التى يؤذن لهم بدخولها

لأنهم نطقوا بتلك الكلمات الساحرة أو لأنهم أدوا ماطلبه منهم رجال الدين . وبعد ذلك، هناك من الناس من يرون أن الموت فرصة لتجديد البيعة على أساس من الافتراض بأن البعث حقيقة مضمونة. إننا لانزعم معرفة خاصة بما سوف ينتظرنا فى الدار الآخرة، الجانب الآخر للحياة، ولكننا وجدنا أن هذه الافتراضات المريحة ماهى إلا شَرَك وأن الحياة ماهى إلا سجن يلقى فيه الناس حتفهم وأنهم لم يكونوا أحياءً بالمرة.

وإذا تحدثنا عن العجز فلعلك تذكر تجربة الضفدعة للعالم بيتسون وملخص التجربة أن بعض العلماء قاموا تحت إشراف العالم النفسى جريجورى بيتسون بعمل بحيرة صناعية للضفادع وأسفلها وسيلة تسخين، وقاموا بتربية بعض صغار الضفادع فى هذه البحيرة التى هى بمثابة وسط يمكن التحكم فيه. وكان العلماء يتوقون لمعرفة درجة الحرارة التى عندها تتوقع الضفادع الخطر فتقفز إلى حيث الأمان، وكانت النتيجة أن الضفادع لم تبد أى توقع للخطر عند أى درجة حرارة ولكنهم ببساطة كانوا يكيفون أنفسهم مع تزايد درجات الحرارة حتى أبطأت الحرارة من حركتها إلى أن توقفت تماماً عن الحركة .. وما أشبه ذلك بالأشخاص القانعين الذين يكيفون أنفسهم على الكسل ليتجنبوا التغيير.

إنهم يشبهون هذه الضفادع التى قتلت نفسها بخداع نفسها! من الواضح أن الضفادع أخفقت فى ملاحظة التغير فى درجة الحرارة. ولكن ماذا يكون الحال اذا قام العلماء المغرمون بالضفادع بتنبيهها بواسطة توجيه ضربات شديدة لسطح الماء أو رفعوا درجة الحرارة بمعدل سريع حتى يمكن ملاحظة التغيير بصورة أفضل؟ ربما تنزعج الضفادع فتقفز بحثا عن الأمان قبل أن يتم طهيهما تماما.

اختر ما يناسبك من الاتجاهات

إن الناس القانعين يتجاهلون علامات التحذير حتى تقوم الحياة نفسها بتوجيه ضربات شديدة لهم وتجبرهم على التغيير على نحو مايحدث فى حالات الهزات الأرضية « الزلازل» والحروب والحرائق والفيضانات حتى يتذكروا طبيعة الحياة الغالية. ولكن لماذا الانتظار حتى تقع كارثة فتتحرك مادمت تستطيع أن تأخذ حذرك وتظل متيقظا دائما؟ أليس ذلك أفضل من التنبيه العنيف لتستيقظ من سبات تواكلك؟

اقتنص الفرصة وإلا ضاعت منك

> ***لا تدع الفرصة تفلت من يدك ، فلن تدرك قيمتها إلا عندما تضيع منك***
>
> **جونى ميتشيل**

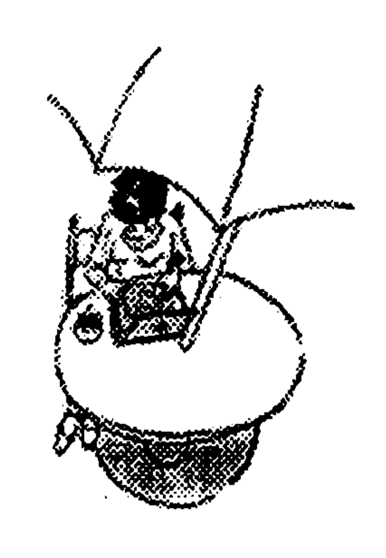
إن تكاسلنا وتواكلنا وخمولنا له عواقب وخيمة. إن القيام بالاختيار السهل فى وقتها والقيام بما هو أنسب يؤدى دائما إلى تعقيدات ومشاكل. إن الأوبرا الصابونية «مسرحية إذاعية أو تلفزيونية مسلسلة تعالج مشكلات الحياة المنزلية» ذات النهاية السعيدة هى بمثابة مشروعات زائلة لاينتج عنها سوى المشاكل والإجهاد. فعندما تكبت الطاقة الخلاقة وتقهر بواسطة تفاديها وإنكارها، تكون النتيجة سلوكيات انهزامية غير واعية تنذر بصدمة فى المستقبل.

عندما تنخفض حرارة الحياة ، فإن العجز فى الطاقة والحركة يعد علامة بأن إبداعك الفطرى سوف يذبل. فالطعام إذا ترك فترة طويلة فى مبرد الثلاجة «الفريزر» سوف يفسد، وكذلك كل شئ على وجه الأرض سوف يكون مآله الزوال، وحتى تستمر الحياة بنشاط فلابد من مواجهة الصعاب من آن لآخر

والتعامل معها بإيجابية، من تقليب للطعام فى القدر أو تسخينه إذا كان باردا إلى فتح الزجاجات إلى زيارة للسجن فالحياة حركة مقصودة وإلا فقدتها! إن الحياة المفعمة بالإبداع تكسر ظلمات الدهر يحدوها نور التقدم والرقى. إن استخدام الطاقة الخلاقة كأفراد أو كأعضاء أسرة أو كحملة أسهم فى المؤسسات والشركات بقصد مستقبل أفضل لهو خير وسيلة للتجديد الذاتى إذ أنها تسمح لنا بتخطى عقبات الأرض واقتحام مرتفعاتها من أجل تحقيق آمالنا وأحلامنا.

تُرى ، ماذا يمكن عمله؟ إن بعض الأفراد يقضون حياتهم كلها فى انتظار شئ ما كمشروع أو حلم أو علاقة لإحياء العواطف لحثهم على العمل، وبينما تكون حياتهم قيد الانتظار، فإنهم يسيئون الاختيارات مما يعكر عليهم صفو الحياة. إن أبسط الحقائق هو أن تجد شيئا كنت تنتظره كنتيجة لقيامك بأعمال إنتاجية. وحتى تحقق الخير وتتجنب الشر فإنه يتحتم عليك أن تقاوم القناعة أو الرضا الذاتى فى بعض الأوقات، وبصورة متعمدة تختلق صعابا قليلة لنفسك بتغيير مسار الحياة وتختار الخيار الصعب وأن تؤدى مايجب أن تؤديه!

وفى صلب حياتك هناك رغبة ملحة أساسية تنتظر تحويلها إلى عمل، إنها الرغبة فى خلق تميز ذى معنى فى حياتك وتجعلها جديرة من أجل تحقيق هدف له قيمة. إن الحياة فى ظل حرية خلاقة تكون مليئة بالعمل الشجاع. إن للعالم مطالب جمة، منها أن يكون لك نصيب فى تحمل الأعباء سواء كانت مشاركتك من أجل تغيير العالم أو أن تبادر بنفسك بعمل هذا التغيير، وذلك مثلا بأن تقوم بإصلاح الأشياء حتى يمكن استخدامها مرة أخرى، أو إيواء من لا مأوى لهم، أو إنشاء المساكن للناس، إن فرص النشاط كثيرة لتجعل منك عضوا نافعا تتخطى العقبات وتحارب الكسل وتصبح جزءًا من المشكلة فتثير طاقتك الخلاقة من أجل إيجاد حل خلاق.





حصاد التجربة : تأثير الموج

حان الوقت الآن كى تقوم بذلك بنفسك، وفيما يلى اقتراحات كى تنتشل نفسك من غياهب السأم وخداع الأمان ومن أجل تحطيم قيود التواكل والقناعة والكسل.

شق طريقك

يطبق «أشلاند بيكارى آند كافيه» فى جنوبى أوريجون الشعار القائل « تناول الحلو أولا، فما أقصر الحياة!» إنها لرسالة قوية حين تكف عن الانتظار وأن تتمتع بلذائذ الحياة بأن تكسر عادة عدم التغيير وتسلك مسلكا مختلفا حتى لو كان أطول ، فقط لمجرد حب الاستطلاع. عليك بأن تسلك طريقا مختصرا له نفس الاتجاه العام الذى تسلكه وإن لم يكن لديك فكرة إلى أين ينتهى هذا الطريق لعدم درايتك بما سوف تجده إلى أن تجده فعلا. (تحذير قم بذلك بشرط أن يكون خزان الوقود ممتلئا عن آخره).

راقب نفسك الأربع والعشرين ساعة اللاحقة [وتعرف على مايجرى فى الحياة بينما أنت نائم على عجلة القيادة، حاول أن تدرك المآسى التى لاقيتها فى الحياة حتى صارت أطلالا. وفى أى الأوقات كان سلوكك آليا؟ أى قسم من

أقسام متجر الكتب أو المكتبة أو متجر المجلات كنت تزوره أولا بحكم العادة؟ أى برامج التليفزيون التى تشاهدها تشعر أنها تؤثر أكثر فى كيانك؟ أين توقفت عن الانتباه لأى شىء؟

بإمكانك أن تتخذ أى سلوك معتاد تكسر الروتين لمجرد أن ترى النتيجة فمثلا، يمكنك تنظيف مكتبك بوضع المحتويات فى درج فارغ ثم تبدأ عملك، ويمكنك أيضا أن تعيد ترتيب الصور على جدران منزلك، وأن تنقل محتويات المطبخ فى مكان آخر، كما يمكنك أيضا أن ترتدى ثيابك بترتيب عكسى! بالطبع سوف يتطلب ذلك منك أن تقرر أولا الترتيب الذى سوف ترتدى ثيابك بموجبه عليك بوضع قائمة ثم إعادة ترتيبها لترى ما إذا كنت تستطيع أن ترتدى ثيابك بترتيب جديد دون أن تعود مرة أخرى للترتيب الأول الذى جربته ورأيته صحيحا!

الاستعداد للتصويب وإطلاق النار

إن التخطيط الزائد عن الحد يدمر الذاتية ويربك التفكير الخلاق. هناك الكثير يمكن ذكره بشأن اتخاذ الإجراءات وبصورة سريعة *فى الحال* دون إرجائها لوقت لاحق. إن أى مشروع تستغرق فيه وقتا للتفكير والتخطيط ووضع الميزانية والتنسيق قبل اتخاذ الاجراءات قد يفقدك الدافع الذى يلزمك للتغلب على مقاومة القصور الذاتى الكامنة فى جهازك. الحقيقة أن هناك مايلزم من قدرة على بذل طاقة للتغلب على قوة الجاذبية الأرضية بما يساعدك على الدوران حولها لملايين الأميال حتى تعود إليها مرة أخرى سالما. وإذا لم يكن لديك هدف فأحيانا مجرد اندفاعك للأمام يحرك الأمور ويزيد مدى الأحداث على شاشة رادارك! هناك نوع من الزخم ينشأ نتيجة التغيير الفجائى ويتراكم عندما يغير الفرد مهنته مثلا أو ينتقل إلى مدينة أخرى جديدة أو ليتبنى طفلا أو يبدأ فى تغيير دهان المنزل.

غيّر من سرعتك

بعض الناس يظل على سرعته الثابتة، وآخرون مستعدون دائما لتغيير السرعة فى كل الأوقات . وفى بعض الأحيان يكون المطلوب هو تغيير السرعة بما يناسب مجريات أحداث الحياة المعتادة وذلك بترقب الفرص لتغيير الإيقاع مما يعد طريقة ممتازة لتحريك قوة الحياة قدما . وإذا كنت طوال اليوم مسرعا فإن السير البطىء يساعدك على استعادة توازنك والعكس صحيح فبعد البطء فى الايقاع تكون فى حاجة لبعض السرعة والحيوية كأن تمتع نفسك ببعض الرقصات. هل كنت هادئا لمدة طويلة ذات مرة؟ عليك بالذهاب إلى إحدى الغابات أو إلى شاطىء البحر من أجل ممارسة بعض التمرينات الرياضية! وهل كنت تصرخ من أجل التغلب على ضوضاء المسرح ؟ عليك إذاً أن تقرأ متأنيا لنفسك على سبيل استعادة اتزانك.

لاتخجل من توجيه أسئلة سخيفة

ذات مرة قال «باكمنستار فولار»: «كن ساذجا» إنه فضول الطفل الذى لاحد له عندما يفتح الأبواب للأفكار الجديدة ليؤجج الطاقة كى يسهل عليه أن يتعلم وينمو بإيقاع سريع. إن الطفل المحب للاستطلاع لايتردد فى أن يوجه سؤالا على نحو: «لماذا نفعل ذلك؟» أو «لماذا فعلت ذلك على هذا النحو؟». أنت أيضا من الممكن أن تكون كالأطفال فتجعل طاقتك وحماسك فى حالة متأججة من الحيوية واليقظة والحركة، بدلا من توجيه أسئلة تحتاج إلى ردود واضحة، بل يجب أن تبحث عن مزيد من المعرفة.

فالقرارات التقليدية التى لا تستحق الاهتمام عليك بتحديها بالفضول، وتحدى العجرفة بالبراءة، وابحث عن طرق من أجل إدخال تعديلات بسيطة فى كل ماتقوم به بأن تسأل نفسك مرارا: «لماذا أقوم بذلك على هذا النحو؟»

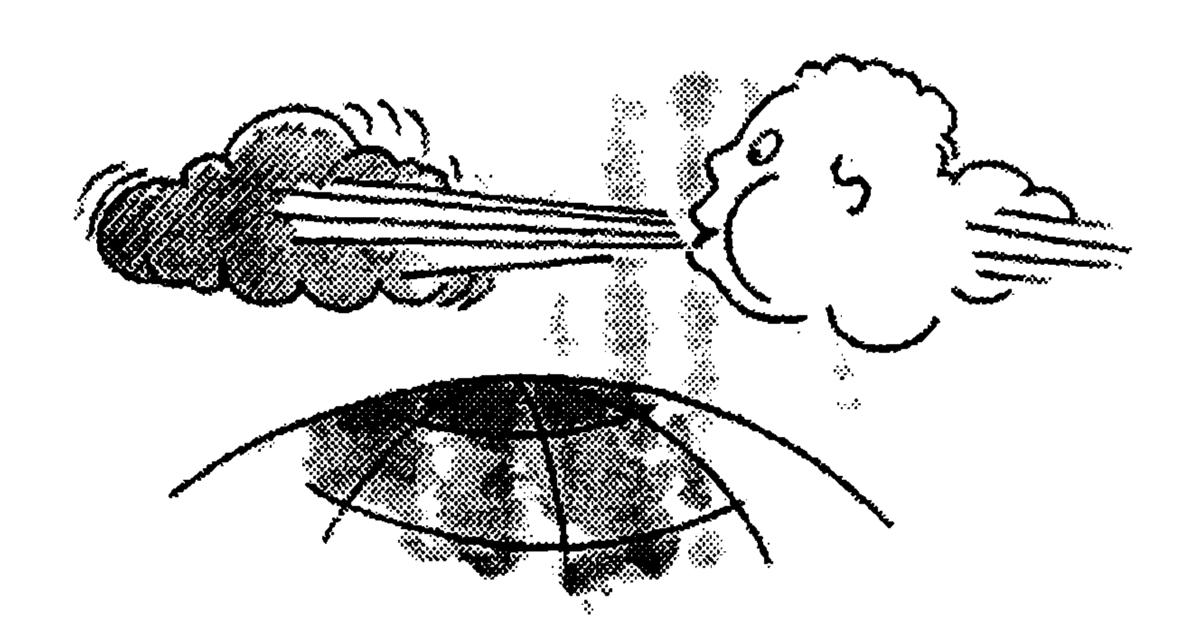
وعندما تعثر على الإجابة وجه سؤالا آخر: «هل هناك طريقة أخرى أفضل من هذه الطريقة؟» وإذا لم تجد إجابة شافية فخذ قسطا من الراحة ! فربما تكتشف أن هناك غلافا يحيط بتفكيرك .. يجب عليك تحطيمه.

أمر غريب ، أليس كذلك؟

بدلا من سلوك المسارات المألوفة أو مراقبة الريح لمعرفة اتجاهها، يمكنك أن تمارس هوايات غريبة أو تقرأ موضوعات شاذة أو تشترك فى نشاطات تمنحك رؤيا جديدة. عليك أن تخطو إلى مابعد حدود وجودك السابق، وليستولى عليك الافتتان بهؤلاء الناس وتلك الأماكن وتلك الأشياء التى تختلف مع أفكارك العادية. هل لاحظت مرة مدى انجذابك تجاه ركن بذاته فى متجر للكتب؟ عليك بالاتجاه إلى ركن آخر بذاته واقرأ مالم تكن تفكر أن تقرأه من قبل. هل تضبط مؤشر المذياع على محطة بعينها؟ عليك بتغيير المحطة. هل تواظب على قراءة الصحف اليومية؟ حاول أن تقلع عن القراءة لمدة أسبوع وأن تجد طرقا أخرى لمعرفة مجريات الأحداث. هل يبدو ذلك الشخص غريبا جدا بالنسبة لك؟ اصطحبه أو اصطحبها مرة وادعها لتناول الغداء وانتظر النتيجة.

إن قراءة هذه المقترحات سوف تؤدى إلى بعض التغيرات البسيطة وحتى تؤهل نفسك وتعودها على الحياة المخططة فعليك باتخاذ اجراءات معينة فالحياة ضربا من الرياضة تمارسها عندما ترغب، وأياما كانت طريقة تحرير نفسك من التواكل والقناعة، فعليك من الآن بالتحرك فإن الغد لايصل إلى أولئك الذين ينتظرونه حتى يصلهم لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد!

١٤ اقض على السلبية



إنه عالم غبى غبى

ازرع شراً، تحصد شراً
قاعدة برمجة الكمبيوتر

فى كل لحظة من حياتك أنت معرض لحماقات العالم ومصدر هذه الحماقة هو قنوات الاتصال التى تربطنا بالعالم الحديث والتى تبث الأنباء التى تثير الرعب فى نفوس البشر مثل الإبادة الجماعية نتيجة الإصابة الخطيرة بالسل.. والإذاعات الليلية التى تذيع أنباء عن القتل وأنباء عن بتر أحد الأعضاء لشخص ما. كل هذا يدخل الفزع فى نفوس البشر ويصيب العقل البشرى

بالمخاوف والرعب الذى يراه فى أحلام اليقظة. ومن الأنباء المثيرة مانسمعه من قصص وحكايات عن النساء الفاتنات الساحرات وأيضاً أنباء عن المجاعة والزلازل فى مختلف الأماكن. فمهما تسمع ومهما ترى ومهما تفعل فإن العالم الذى يحيط بك ملىء بالضجيج، عالم قذر وبائس وحزين.

وبتطبيق قاعدة برمجة الكمبيوتر علي البشر يتضح تماماً المثل الذى يقول ازرع شراً، تحصد شراً. كيف يتغلب مجتمعنا على السلبيات؟ مهما بلغ شعورك بالغضب والحزن تستطيع التغلب عليه بالطعام والشراب وتناول العقاقير المهدئة وتدير التليفزيون لتراه مرة أخرى وكل هذا لكى تهرب من واقع الحياة. تهرب من الواقع الذى يؤلم حياتك. هؤلاء البشر يجدون مبررات للسلبية التى يعيشون فيها بقولهم أنا لست سلبياً أنا مجرد شخص واقعى.

ماذا يريد الإنسان لكى يشغل حياته ويشغل وقت الفراغ الذى يعش فيه. إذا وضعت رأسك فى مكان مغلق به موسيقى صاخبة وبه أخبار سيئة بالتأكيد ستصاب بالصداع ولكنك إذا شغلت تفكيرك بأفكار أو خطط رفيعة المستوى سترى العالم من حولك بطريقة مختلفة تماماً.

يقول فيكتور فرانك عن الباقين على قيد الحياة بعد الإبادة الجماعية بالإحراق في كتابه «*بحث الإنسان عن هدف*» كل شيء من الممكن أن يُسلب من الإنسان إلا حريته لا يستطيع أحد أن يسلب الإنسان حريته تحت أى ظرف من الظروف. وبواقع خبرتنا مع المرضى من خلال التجربة السيئة التى يمرون بها يلاحظ تغير اتجاهاتهم بتغلبهم علي السلبيات قبل انتشارها فى كل مكان.

علاج السلبيات

> *ابتسم للحياة لكى تعيش طويلاً*
>
> *سكوتش بروفيرب*

قبول الأوضاع الخاطئة

الطريقة الوحيدة التى تؤدى إلى الوقوع فى السلبية هى التفرقة والتمييز بين الأوضاع المقبولة وغير المقبولة ليس معنى قبول الأوضاع غير السليمة أنك خاضع لها ولكنك قد تقبلها مؤقتاً حتى تميز الصحيح وغير الصحيح من هذه الأوضاع وتستطيع التفرقة بينهما إنك لاتستطيع أن ترى الأشياء على حقيقتها. فواجه هذه الأوضاع وتعامل معها بحسم وتذكر المأثورتين القائلتين: إنك تحصل على الشىء الذى لاتريده إذا أردت الحصول على شىء فلا تشغل تفكيرك به فليس باستطاعتك حل مشكلة إلا إذا توقفت عن التفكير فيهاوالابتعاد عنها مؤقتاً واجه هذه المشكلة مباشرة. فبدلاً من عدم قبول الأوضاع غير السليمة كن شخصاً متفتح العقل وكن صريحاً وحدد جوانب تلك المشكلة حينئذ ستكون قادراً على الإسهام فى حل المشكلات العالمية.

كن متسامحاً

طبقاً لما قاله «براندون سبت جون» : «لا لمن ليس له القدرة على التسامح. إن الشخص الذى لايتسامح لا يستحق الحياة .. فتسامح لتحيا» . ونجد أن هذا المثل ينطبق على العلاقات بين الأفراد الذين يعانون من الإيذاء الشخصى من قبل أفراد آخرين لكى نعيش فى الحاضر لابد وأن نتخلص من أعباء الماضى.

اختر ما يناسبك من الاتجاهات

الفشل فى الماضى تجربة مريرة ومن الممكن أن تصاب بالفشل مرة أخرى فإذا كانت الظروف تتغير فإن الدروس التى يجب أن نستفيد منها تتكرر. لعل هذا يبرر السلوك الذى يصدر من بعض الأفراد الذين يظلمون أنفسهم ويظلمون الآخرين. عندما تظلم الناس نتيجة أخطاء كانوا قد ارتكبوها فى الماضى فإنك تخالف قوانين الطبيعة والحياة لأن الماضى إذا تغلب علينا فإنه لن يتيح لنا مجالاً للإبداع وطرح أفكار أو وجهات نظر جديدة.

إن الشخص المتسامح هو الشخص شديد الصلة بالله سبحانه وتعالى.

لأن اللوم مناف تماماً لقواعد الوجود وعندما تشير بأصابع الاتهام واللوم إلى الآخرين ستجد الآخرين يشيرون بأصابع الاتهام واللوم إليك. إن الشخص الذى يلوم الآخرين.. يوجه اللوم لنفسه أولاً وإن من الناس فريقاً يلومون الآخرين ولكنهم يتمتعون بقدرة عاطفية وبطبيعة هادئة ويشعرون بالود والتسامح تجاه الآخرين أولئك الذين يكتمون الغضب الذى يجيش فى صدروهم ويشعرون به فى داخلهم إنهم من الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس. وهؤلاء عندما يعبرون عن مشاعر الغضب التى بداخلهم فهم لايقولون إلا الحقيقة التى يحسون بها فعلاً أما أصحاب القلوب المتحجرة الذين لايقولون الحقيقة فأولئك يكرهون حتى أنفسهم. إن اللوم الحقيقى هو اللوم المثمر الذى يؤدى إلى نتائج طيبة ذات معنى وهدف.

فالإنسان الذى يستغل أخطاءه وتجاربه فى الحياة هو الشخص الذى له القدرة على التسامح بحيث يمكن أن نرى الظالم وقد أصبح مظلوماً والمتهم بريئاً وإلا فإنك تعتدى على حقوق الآخرين إذا لم تكن لك القدرة علي التسامح معهم ولتعرف أن هذا يعنى أنك لاتملك القدرة علي التسامح حتى مع نفسك. إن الإنسان يتحول إلى ناقد عنيف فى حالة نقده للآخرين بينما أن العيب فى الحقيقة ربما يكون فى الشخص نفسه.

ولعلنا نجد هذا النقص بين الدول بعضها البعض. وقد كان هناك قريب لى يسمى تيرى مشتركاً فى قوة حفظ السلام التابعة للأمم المتحدة فى يوغسلافيا السابقة. وبالبريد الإلكترونى أرسل تقريراً فى غاية الغرابة يشير إلى أنه كان مسروراً عندما علم بتوقف الحرب ورأى الأطفال يسيرون بأمان فى الشوارع إنه مما يدعو للسخرية أن الأحزاب التى عانت من الظلم مئات السنين نجدها تسلك مسلك الذين قاموا بظلمهم. نجد رجال هذه الأحزاب يلبسون مثلهم وينظرون مثلهم ويتحدثون مثلهم وحتى إنهم يكرهون مثلهم. وهذه النقيصة تبدو فى أسوأ درجاتها وتزداد سوءًا كلما ارتبطت بتجارب الماضى فى كل بقعة من بقاع العالم من إيرلندا إلى الهند إلى إسرائيل من بيرو إلى باكستان.

إن كثيراً من الأزمات بين الدول بعضها البعض وفي التاريخ البشرى كان السبب فيها تأثر الفاشلين بتجارب الماضى الذى يحيا فى وجدانهم معرضين أنفسهم للدمار والهلاك. إنك لا تستطيع الحياة لو لم تكن تملك القدرة على التسامح لأن التعليم والصحة والمتطلبات الاجتماعية مطلوبة من أجل السلام وليست من أجل الصراعات.

تقول أنديرا غاندى «لن تتمكن من مصافحة الآخرين إلا ويدك مبسوطة» والبلاد مثل الأفراد تماماً لابد وأن يكون لديها القدرة على التسامح تجاه الآخرين «الدول المجاورة» وهذا لايحدث إلا إذا كان لدينا القدرة على الشجاعة للتخلص من الأحقاد.

إن كل تجربة سلبية أو تجربة قاسية هى فرصة لك لكى تتعلم منها وتنمى شخصيتك وتعرف قدراتك فاجعل من الماضى المؤلم درساً لك يصقلك ويحمى نفسك من الوقوع فى التجربة القاسية مرة أخرى.

كن معطاءً للخير

الأخذ والعطاء وجهان لعملة واحدة أى أن أى واحدة منهما ليس لها فائدة دون الأخرى. المرسل ليس له فائدة دون المستقبل. الهبة ليس لها فائدة إذا تم الجهر بها وأصبحت علانية، وفى وقت الشدائد وفى وقت الحاجة فإن العطاء يكون أولى من الأخذ الأفراد الذين يقبلون الإحسان من الآخرين يشعرون بالمهانة لأنهم يعتقدون أن قبولهم للهبات من الآخرين يعتبر ذريعة للآخرين تجعلهم فى مكانة مختلفة عن مكانتهم فى المجتمع.

وعلى كلٍّ فيجب أن تكون معطاءً للخير في هذه الدنيا وإلا زالت منك النعم التى وهبها لك الله. إن الله يبطل الصدقات التى يبغى أصحابها المدح والثناء بالإعلان عنها والتجاهر بها. إن الصدقات التى يتبعها منٌّ وأذى يبطل أثرها أما مَن يعطى هذه الصدقات ابتغاء مرضات الله فإن الله يقف بجانبه ويؤازره، فالله يعين «العبد» الذى يعطى هذه الهبات ابتغاء مرضاته ويبطل هذه الصدقات إذا كان الفرد يريد من ورائها الشهرة والذيوع.

إن اللحظات التى يعطى فيها العبد بسخاء ابتغاء مرضات الله هى تلك اللحظات التى ينال فيها العبد رضاءه سبحانه.

إن العالم الذى يقوم على الأخذ والعطاء والعلاقات الطيبة والود بين الناس هو ذلك العالم الذى تسود فيه الإيجابية ويتم القضاء على النقائص.

التفكير فى الممكن

> ***البعض يتوهم أشياء لا وجود لها ويسأل عن سببها وأنا بدورى أقول لم لا؟***
>
> ***روبرت كيندى***

ليس هناك مستحيل. فى كل حقيقة تمضى على امتداد التاريخ البشرى يوجد من يقول إن الأشياء الغير مستحيلة مستحيلة.. بينما تحدث الطفرة العلمية فى الكون لأن هناك شخصاً يؤمن أنه ليس هناك مستحيل. عندما تؤمن بأن شيئاً ما يصعب تحقيقه ولكنه ليس مستحيلاً فستبدأ على الفور فى اتخاذ الإجراءات لكى تحققه لكن عندما تعتقد بأنك لا تستطيع تحقيقه ستفقد الثقة فى نفسك.

إنك تستطيع العبور إلى المستقبل بالتخلص من القيود التى تربطك بالماضى، فكر واعمل وسيكون الوصول إلى مستقبل أفضل غير مستحيل، وتأكد أن كل خطوة تخطوها ستدفعك إلى الأمام ،إنك لو أيقنت أنه ليس هناك مستحيل فستجد الوقت لتجعل من الشيء المستحيل ممكناً.

فتحرك إلى الأمام وستحقق نتائج أفضل. تحرك إلى الأمام وستجد حلا لمشكلتك.. ستجد أبواب الرزق والفرص أمام عينيك إذا وضعت الظروف التى تحيط بك موضع المشاهدة والملاحظة كالطفرات العلمية التى تحدث فى كل مكان فى العالم.

النظرة الفاحصة للحياة

كل شيء يمر. النظرة الفاحصة للتاريخ تبين لنا هذه الحقيقة. من فترة ماقبل التاريخ إلى النهضة وحتى سقوط الحضارات العظيمة. كل فترة من هذه الفترات تبكى وتحزن على صناعها. إن الإنسان يبكى على الماضى والفرص الضائعة لأن الماضى والفرص الضائعة من الممكن أن يكونا شيئاً ذا قيمة وثميناً فى الوقت الحاضر الذى نعيش فيه .

لأن الإنسان يشعر بأنه لا يستطيع تعويض هذه الأشياء التى فقدها فى الماضى. « آلان كريشنير » عندما رجع ابنه المراهق بعد أن فقد السيارة قال فى نفسه من الآن وحتى ١٠٠عام أخرى ماذا سيحدث؟ لقد وضع قرناً

كاملاً كرؤية فاحصة لما سيحدث فى المستقبل لأنه يعلم أن حجم المشكلة يتضاءل بمرور الوقت. لقد كانت سيمون برنكمان إحدى توأمتين من «أشويتز» لم يتح لها فرصة الالتقاء بالدكتور الشهير «نازى مينجل» الذى يحمل لقب ملاك الموت وكان قد مر بتجربة قاسية مع توأمين والآن إذا كان لديها مشكلة فإنها تحل هذه المشكلة بقراءة صفحة أو صفحتين من كتاب عن الدكتور نازى ويدل ذلك على أنها وضعته فى إطار «نظرة فاحصة» وهو مايدل على أن الماضى له أثره فى المستقبل وأن المشكلة مهما بلغ حجمها فإنه يتضاءل بمرور الوقت. وعندما يكون الوقت عصيباً فإن العقل البشرى ينتقل إلى وقت آخر ومكان آخر ليسترد هذا المنظور «*الرؤية الفاحصة*».

إن الحياة دروس من المغامرات. وإذا كانت الحياة من حولنا وردية مبهجة دائماً لن يكون لدينا فرصة لكى نتعمق فيها ونفهمها لذلك فإن بعض الطفرات التى تحدث فى حياتك هى دروس مستفادة من الماضى ونتيجة للاختبارات التى تتعرض لها فى حياتك..

إن الشخص الفاشل ليس هو الشخص الذى يسقط فى الحياة ولكن الشخص الفاشل هو الذى يفقد الرؤية المستقبلية ويضخم حجم المشكلة فتتحول لديه المشكلة إلى كارثة.

كن عبداً شكوراً على كل شىء

النعم التى وهبها الله سبحانه وتعالى للعباد لاتعد ولاتحصى وهذه النعم تعد من أحسن الهبات التى وهبها الله لعباده وتوالى هذه النعم بصفة مستمرة ومنتظمة يعطى الإنسان حافزاً ليفعل كل ماهو خير فى الحياة الدنيا وكلما حصلت على هذه النعم كلما زاد شكرك للخالق الذى أعطاها لك وشكرك هذا يبعث فى نفسك السعادة، حتى فى أوقات الشدائد كن عبداً شاكراً.. فيكتور فرانك فى كتابه «*بحث الإنسان عن هدف فى الحياة*» يصف ويقول «إن الشكر

على هذه النعم يعتبر شيئاً ضئيلاً جداً بالنسبة للفزع والخوف اللذين تحدثهما الطبيعة فى الحياة. ويجب على الإنسان أن يدرك أن اللحظة التى يعيش فيها ربما تكون أسعد وأحسن من لحظة أخرى. ويجب أيضاً على الإنسان أن يدرك أن حياته من الممكن أن تنتهى في لمح البصر فجأة نتيجة اصطدام أو انهيار مفاجىء أو انقلاب سيارة أو الانقلاب على السلم، و تتعدد الأسباب والموت واحد.

إن حياة الإنسان مرهونة بلحظة واحدة. إن العبد الشاكر للنعم شخص له مشاعر قلبية فياضة ويجب أن تكون قلوبنا مملوءة بهذه المشاعر. إن الشكر لله فى اللحظة التى نعيش فيها يبعث فينا الهمة والشجاعة ويعطينا القوة لمواجهة التحديات الملقاة على عاتقنا.

الحياة مستمرة والشكر على النعم يجب أن يستمر باستمرار الحياة. إن الحياة تمر بسرعة فإذا لم تنظر حولك فستفقدها. إن الشكر فى كل لحظة من لحظات حياتنا سيريح أنفسنا فنشعر دائماً بالخبرة ونصبح أكثر قدرة على الإنجاز وتحقيق مانصبو إليه فى حياتنا فى عالم ملىء بالأمراض العصبية.





حصاد تجربتك : دوِّنها

الآن يمكنك القضاء علي السلبيات فى حياتك والعلاج الحاسم فى هذا الموضوع:

أن تتحدث عن مشاعرك وأحاسيسك مع شخص يستطيع فهمك ويكون مهتماً بالاستماع إليك ومقدراً لآلامك أو كتابة خطاب عن مشاعرك وهذه ربما تكون طريقة سهلة فى القضاء على السلبية التى تطوقك أو فكر فى ثلاث شخصيات تاريخية تأثرت بسلبيات المجتمع ولديك فرصة أن تكتب خطاباً لهم وتدون فيه وتترجم لهم هذه المشاعر السلبية وتعبر عن هذه السلبيات من خلال كلمات تكتبها لهم بدون رقابة على ذلك. تحذير «لا ترسل هذه الخطابات بريدياً احفظها فى ذاكرتك». إذا فكرت فى القضاء على سلبيات الماضى التى تتعلق بالآخرين سيتحول هذا إلى أحاسيس هدامة مثل المعصية- الحزن- الغضب. إن عليك أن تكتب هذه الخطابات لنفسك وتحتفظ بها فى ذاكرتك ولا ترسلها بريدياً.

التحول من المعصية إلى الرضا

يجب عليك أولاً أن تقر وتعترف وتواجه الخير والشر والأعمال السيئة. إن الحكمة هى أن تتعلم من أخطائك. اكتب خطاباً توضح فيه أنك رضيت وقبلت الأحداث والتجارب التى حدثت لك فى الماضى. انظر إلى هذه التجارب كأنها أفضل الأحداث التى مرت بك واجعلها حافزاً لك يدفعك إلى الأمام. اكتب عن تجربتك السابقة واكتب عن تصميمك وعزيمتك في إعطاء نفسك فرصة أخرى لكى تتغير إلى الأحسن.

الانتقال من الحزن إلى الابتهاج

إن الحزن هو التفكير فى الأحداث الماضية بما فيها من آلام وأحزان ولا مجال للأفراح والابتهاج عندما نفكر فى آلام الماضى بل يجب أن نطرح هذه الآلام جانباً ونقول لها وداعاً

اقضِ على السلبية

اكتب خطاباً لنفسك تقول فيه وداعاً للأحزان ولكن لاترسل هذا الخطاب بريدياً.

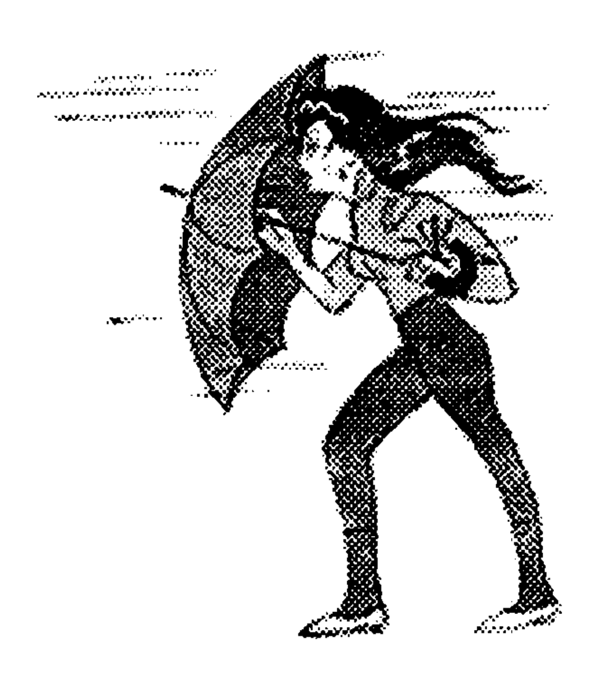
اهجر الغضب إلى التسامح

إذا لم يكن لك قدرة على التسامح فإنك لا تستحق الحياة ويرجع الغضب الذى يصيب بنى البشر إلى نقص فى الحكمة أو نقص فى الذكاء. ولكى تسامح الآخرين ضع نفسك فى موضع من تغضب منهم ثم اصفح عنهم وقم بمعاملتهم أحسن معاملة وهذا مستحيل الحدوث إلا إذا كان لديك القدرة على التخلص من الحقد والضغينة.

اكتب خطابا إلى نفسك وقل فيه إننى إذا فكرت فى أى شىء يعتريه حقد فإن ذلك يرجع إلى حالة من عدم الرضا والسعادة فى شعورى الداخلى تخلص من اللوم- الصراخ - اللعنة ستتغير حياتك إلى الأحسن. قم بحرق الخطابات التى كتبتها بعد أن تعترف بأن العلاقات الطيبة والود بين الأفراد دروس ذات قيمة يجب الاستفادة منها. هذه العلاقات تقوم على دروس مستفادة من الحياة. قم بوصف هذه الدروس ومافيها من تجارب ستنفعك فى المستقبل. بإمكانك اختيار أن ترسل هذا الخطاب بريدياً.

خذ هذه الأعمال وشاركنا فى الفصل القادم وتعلم كيفية التعامل مع قسوة الحياة بالقلب والعمل والدعابة.

١٥ كيف تتعامل مع الشدائد



الانتصار على المحن

> *ليس الأمان فى أن تتجنب الخطر وتبتعد عنه، ولكن الأمان فى مواجهة هذا الخطر. الحياة إما أن تكون مغامرة مثيرة أو لاشئ. إن الإيمان بالله والقضاء والقدر والنيات الحسنة التى تنبعث من ضمائرنا والروح الطيبة تجعلنا نتغلب على الشدائد والمحن.*
>
> **هيلين كيلر**

قلنا من قبل وسنقول دائما إن الحياة قاسية وهى قد تبدو كشراب أو مخدر أو طلاق أو مرض، ومهما خططت للحياة فهى لن تعطيك ما ترغب لأنها لا تعطى أى شئ للإنسان الذى يخطط لها دون سعى، فالتغلب على قسوة الحياة لا يتحقق بمجرد الأمانى والتمنى، ولكن لابد وأن تواجه قسوتها للتغلب عليها، وأجلاً أو عاجلا سيواجه أى إنسان ظروفاً خارجة عن إرادته لا يستطيع تحملها. إن الإنسان الشجاع هو الذى لديه القدرة الفائقة على مواجهة الشدائد التى تعترض طريق حياته.

وبإجراء أحاديث مع المرضى ومع أناس قرأوا كتابنا السابق أو استمعوا إلى شرائط التسجيل واستمعوا إلينا نتحدث عن الحياة ذات الهدف والمعنى. تعرفنا على قصص وحكايات لهؤلاء الذين لا يقدرون على مواجهة الحياة ويعانون منها ويتألمون وتنطلق منهم صرخة يشوبها اليأس الشديد. هؤلاء الناس يبحثون عن حلول سحرية لكى يتخلصوا من العالم الذى يعيشون فيه. بينما أنه ليس هناك حلول سحرية للتغلب على المحن التى تعترض حياتنا ولكن ثمة أسلوب ذو معنى وهدف للتغلب على تلك المحن فهؤلاء الذين يريدون النجاح فى حياتهم عليهم مواجهة الحياة وقسوتها وليس الهروب منها والتراجع أمام شدائدها وعليهم اتخاذ القرار المناسب لكى يعيشوا حياة كريمة بتغلبهم على المحن مهما بلغت قسوتها. ولكى ينتصر هؤلاء على المحن التى تعترض حياتهم فعليهم اتباع الآتى: الإيمان بالله وبأنه - سبحانه - هو الذى يهب خلقه الشجاعة للتغلب على اليأس الشديد الذى يعترض حياتهم، التخلص من الخيانة والتباغض باتباع الود والحب، التخلص من الاحقاد فى العمل بمديد العون والمساعدة ممن لديهم الخبرة لهؤلاء الذين لا يملكون الخبرة.

وعلى هؤلاء الذين يجدون مبررات وأسباباً للقنوط الشديد من حياتهم أن يستغلوا هذه الآلام والمعاناة ويسترشدوا بدروس الماضى لبناء حياتهم

الحاضرة وشخصيتهم. إن هؤلاء الذين يريدون البقاء على قيد الحياة والانتصار على مصاعبها عليهم أن يتبعوا نظرية واحدة يجمعون عليها وهي أن الحياة الكريمة أفضل السبل للتغلب على مصاعب الحياة. «إن الذين يريدون تحطيمي في الحياة لا يعلمون أنهم في الواقع يمنحونني الإرادة لمواجهته». إن الشخص الذي يهدف إلى الانتصار على قسوة الحياة - عليه أن يفعل الكثير والكثير .

مهما كانت شدتها فلا تجعل المحن والشدائد تترك فيك أثراً وتؤثر على حياتك ولا تقل ماذا سيحدث لنا ولكن لتقل سأتغلب وسأحتمل كل ما يواجهني. استغل وقتك وجهدك لكي تعيش حياة كريمة بدلاً من إضاعة الوقت والجهد هباءً دون الاستفادة منهما.

تمتع بقلب رحب

> **إذا أقبلت على الله، اقتربت منك الدنيا أما إذا أقبلت على الدنيا وابتعدت عن الله فلن تنال الدنيا ولن تظفر برضا الله.**
>
> ***ك. س. لويز***

لن تستطيع وحدك التغلب على متاعب الحياة وقسوتها.. ولذا فهذه طريقة نشرحها لك ربما تساعدك على أن تتجاوز مشاكل الحياة وشدائدها. إن هذه الطريقة تتمثل في مجرد كلمة لكنها كلمة تحمل معنى عميقا أنها كلمة مكونة من ثلاثة أحرف «H-A-H» إذا تلفظت بهذه الكلمة عدة مرات بصوت مرتفع فإنها تعطيك صوت الضحك العالي ولكن إذا تأملت وفكرت في هذه الحروف ستجد أنها بسيطة وغير معقدة فهي حروف لثلاث كلمات. فالحرف الأول «H» هو الحرف الأول لكلمة «Heart» التي تعني «قلب» الحرف الثاني «A» هو

الحرف الأول لكلمة «Action» التى تعنى «السلوك» الحرف الثالث «H» هو الحرف الأول لكلمة «Humor» التى تعنى «مزاح» أو «لطف».

وإذا بحثت فى القاموس عن كلمة قلب ستجد أن القلب عبارة عن تجويف عضلى هذا التجويف يستقبل الدم القادم من الشرايين والأوردة وبذلك يجرى الدم خلال دورة دموية كاملة. إن الصفات التى يمتاز بها القلب عديدة ومتنوعة، إنك لا تستطيع القدرة على الكلام إذا كان قلبك فى غير موضعه الصحيح! إنك لا تستطيع القدرة على الكلام إذا كان قلبك موجوداً فى حنجرتك، كما أنك تتجاهل استخدام « الموضة» لو أن قلبك فى أطراف ملابسك.

أما إذا كان قلبك فى مكانه المناسب فستجده كلما احتجت إليه. إن بإمكانك أن تحيا بقلب كامل أو بنصف قلب والقلب الفظ يجعل صاحبه كئيباً ولا يمكنه التخلص من هذه الكآبة. يعنى هذا أن صاحب القلب الكبير يتصف بالصفات الآتية:

التعاطف - الكرم - الشفقة - الحب - الشجاعة.

ولكى تزرع هذه الصفات الحصيدة فى قلبك يجب أن تكون إنسانا ذا ضمير حى وألا تبخس الآخرين حقهم وتنظر إليهم نظرة تقدير واحترام باعتبارهم أناساً يتسمون بالشجاعة والتعاطف والقدرة على الحب وتحدى الخوف والمصاعب وإذا كنت ترى هذه الصفات فى الآخرين فثق أنك ستراها فى نفسك.

الالتزام بالعمل

> *بينما يسعد كل من حولك بمولدك فإنك تبكى، فعش حياتك؛ لأنك عندما تموت فإن الدنيا تبكى وتفرح أنت.*
>
> *مثل أمريكى أصيل*

فى إحدى الحلقات الدراسية الهامة وسط مجموعة من الكتب وشرائط التسجيل بين مجموعة من المهتمين بالعلم. يتحدث شخص ما إلى هذه المجموعة فاسترعى انتباه أحد الحاضرين أن صديقاً له يقترب من المتحدث ويقول له إنك تبدو على درجة كبيرة من العلم والمعرفة ولهذا فقد اشتريت شريط تسجيل لك فقال المحاضر إنى مسرور لذلك لكن أحد الحاضرين علق قائلاً إننى لست مسروراً لأن الشريط به عطل فقال المتحدث ربما يكون هناك عطل فنى فى جهاز التسجيل وعموما إذا كان هذا الشريط غير صالح للاستخدام فأرسله إلى الناشر وأنا على يقين أنك ستأخذ شريطا بدلاً منه. فتطوع أحد الحاضرين وقام بالذهاب ودار هذا الحوار بين أحد الحاضرين والمحاضر الذى قال:

عندى أخبار سارة وغير سارة بالنسبة لك.. فالأخبار السارة أن هذا الشريط يتمتع بضمان لمدة خمسة سنوات فسأله: وما هى الأخبار غير السارة؟ قال إن مجرد الاستماع للشريط لن يغير منك شيئاً وإنما الذى يغيرك هو الالتزام بالعمل والرغبة فى هذا العمل أيا كان مادمت تعرفه وتتقنه.

لأنك عندما تكون على درجة كبيرة من المعرفة والعلم فإن من الأمانة أن تنقل هذا العلم للناس وتعلمهم أيضاً كيفية استثمار هذا العلم والانتفاع به هل فكرت فى شئ يجعل لحياتك معنى وهدفاً ويرفع من شأنك..؟ هل فكرت فى شئ يجعل لحياتك معنى وهدفا ويخلصك من الخمول والكسل الذى ينتابك؟

عندما تصاب حياتك بالركود والخمول.. اجلس مع نفسك وفكر كيف تتخلص من هذا الركودكى تجعلها حياة ثرية بالحيوية والحركة. وليس ضروريا أن تضيع وقتك فى التفكير ولكن الأحرى بك اتخاذ خطوة تدفعك إلى

الأمام. إن هناك فريقا من الناس لديهم رغبة فى الاستغراق فى التفكير فى مشاكل حياتهم وبعد أن يمضوا وقتا طويلاً من الاستغراق فى التفكير لا يصلون إلى حل لمشكلاتهم ولكى يعالجوا هذا لابد من اتخاذ خطوة إيجابية عملية تدفعهم إلى الأمام بدلاً من حالة الركود والتفكير الذى يستغرق وقتا طويلاً.

وفى كتاب «*البحث عن التفوق*» وجد توم بيتر أن المؤسسات التى تحقق نجاحاً تلو الآخر تقابلها بعض المعوقات ولكنها سرعان ما تفكر وتتخذ خطوة فى التغلب على هذه المعوقات..

إن بعض الأفراد عندما يتعرضون لشئ يعوق تقدمهم وتفوقهم فإن لديهم القدرة على سرعة اتخاذ قرارات لإزالة أى معوقات تعترض تقدمهم وتفوقهم لذلك فيمكن التغلب على حالة الكسل والركود هذه باتخاذ خطوة إيجابية دافعة إلى الأمام بدلاً من استغراق الوقت فى التفكير. والشخص العملى هو الذى يبحث ويسعى فى اتخاذ خطوة واحدة يتفذها هذه الخطوة تدفعه إلى الأمام وتزيل كل المعوقات التى يتعرض لها. أما الشخص غير العملى فإنه يتظر إلى المشكلة كأنها جبل ويفكر فى المشكلة ويستغرق فيها وقتاً طويلا وبعد كل هذا لايصل إلى شئ. إن اتخاذ خطوة إلى الأمام هو الطريق الوحيد للتغلب على تحديات الحياة ومجرى أحداثها. وتذكر دائما أن الالتزام بالعمل يخلق آثارا إيجابية كبير فالتزم بالعمل من الآن.

الدعابة ظاهرة صحية

> *لا تيأس، وواجه الحقيقة.. مهما كانت الظروف.*
>
> *روس جورلن*

تقرأ فى الأمثال أن سعادة القلب علاج لكثير من الأمراض. لكن الروح البائسة قد تؤدى بك إلى الهلاك..

ما المغزى الذى يريد هذا المثل أن يرشدنا إليه؟ المقصود بهذا المعنى.. أن الضحك هو أنجح دواء للإنسان وأحسن دواء فى مواجهة اليأس وتحويله إلى أمل وأحسن دواء فى مواجهة الكآبة والحزن وتحويلهما إلى إشراق وسرور. لهذا تقول إن الضحك دواء لعلاج الحزن.

فى الوقت الذى تطلق فيه ضحكة عالية من القلب، فإن جسمك يحتفظ بمسكنات طبيعية يطلق عليها «الأندروفورم» وهى مشابهة للمورفين المادة المخدرة؟ والأندروفورم تأثيره أقوى بمئات المرات من المورفين ففى مجال علم الاضطراب النفسى الذى يشتمل على الآتى: التحليل النفسى - الجهاز العصبى - الجهاز المناعى تبين الدراسات أن الكآبة التى تنبعث من النفس تضعف الجهاز العصبى وتجعل الناس أكثر عرضة للإصابة بالأمراض بينما الضحك يقوى الجهاز العصبى ويجعله يتفادى الأمراض. ومهما تعرض الجهاز العصبى لآلام فإن الضحك يحفظه من الأمراض.

وقد أثبتت الدراسات أن مرافقة هؤلاء الذين اتخذوا من الضحك وسيلة صحية مثمرة وخلاقة أجدى من مرافقة الجادين.. المتزمتين فبمجرد سماع صوت الضحكة فإنها تصل إلى الروح وتغذيها.. ألا تشعر وأنت تستمع إلى ضحكات الأطفال أنك قد تسمع صوتاً سماوياً رقيقاً . إن التجاوب الصادق مع الفكاهة يجعلك تتغلب على كثير من صعوبات الحياة ويكسبك مرونة تمكنك من التغلب على المواقف الصعبة.

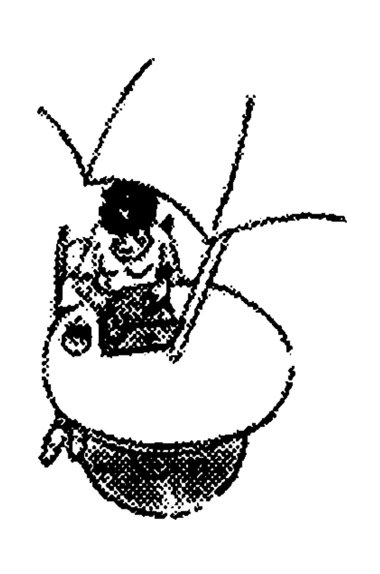
وذلك أن تتأمل تأثير قوة الضحك على المشاهد. جرِّب أن تنظر إلى مشاهد خارج من عرض «كوميدى» فستجد أنه يشعر بالسعادة.

اختر ما يناسبك من الاتجاهات

إن «الكوميديا» لها تأثير على هؤلاء المصابين بالعقد النفسية والمصابين بالإحباط حيث تعطيهم ما يفتقرون إليه من الفكاهة..

وأنت تسعد بمشاهدة كثير من البرامج «الكوميدية» على شبكات الإنترنت – محطات الراديو – شاشات العرض التليفزيونية – المجلات – الجرائد اليومية. حيث يستغل الممثل «الكوميدى» كثيراً من المواقف الإنسانية مثل البلاهة أو الغطرسة أو النفاق فى أعماله الكوميدية التى يقدمها للمشاهدين وفى الواقع فإن «الكوميديان» يقدم خدمات جليلة للإنسانية إنه يمنحنا القدرة على التعايش مع المواقف المرعبة وأن نضحك على الجاهل وعلى المخاوف.

من هذا المنظور تعتبر أن الميلاد مثل القفز من مبنى مكون من ٥٠ طابقاً؟ إما أن تشاهد الحياة وهى تقترب من نهايتها من خلال أزمة قلبية أو السقوط فى منتصف المسافة . و إما أن ننظر إليها وتنظر حولك وتستمتع بمشاهدتها وتقول كل شئ جميل حسن حتى الآن كل ما فيها جميل، ستنتهى الحياة فى أى لحظة وممكن أن تكون هذا النهاية قريبة فكيف تأخذ طريقك فى رحلة الحياة وتحقق ما تصبو إليه. الشدائد والمحن هى التى تصنع شخصية الإنسان وممكن أن يتحقق هذا بسرعة إذا تذكرت الكلمة التى لها قوة وتأثير وهى «H-A-H».





حصاد التجربة: استخدم خبرتك لمعرفة هؤلاء

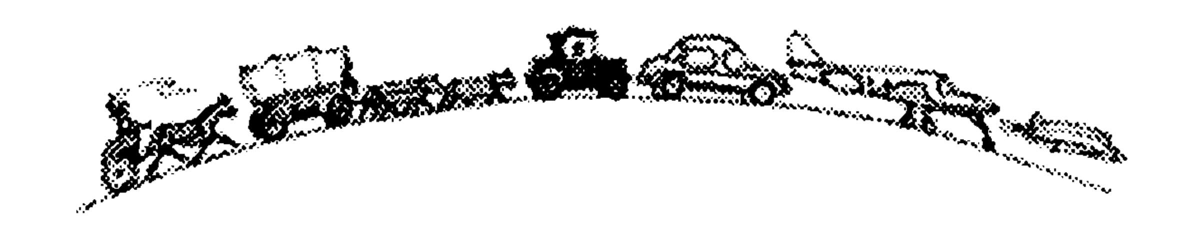
١ - *أنت تعرف هؤلاء جيداً* فقم بعمل قائمة بأسوأ الأشخاص الذين تعرفهم معرفة شخصية ما الذى لا تعرفه عنهم؟ فربما أن الذى لا تعرفه عنهم يفسر سلوكهم نحوك بطريقة جديدة ما الذى تحتاجه لمعرفة كل واحد منهم؟ ما هى مشاعرك تجاههم؟ كيف تراهم شجعانا بالرغم من سلوكهم السيء.

٢ - *اجعل هدفك تغييرهم* . ارسم خطة لتغيير سلوكهم السيئ الذى قد تعرفه عنهم منذ أكثر من عام.

٣ - *ابتهج* . أعد قائمة ترصد فيها الظرفاء أو الذين يعتقد أن بقدرتهم أن يرسموا البسمة على شفتيك. احتفظ بهذه القائمة فى متناول يدك لحين التعرض لموقف حزين يجعلك تنهار وتتهاوى وتحتاج أن تطفو على السطح مرة أخرى...

استوعب هذه الأحداث جيداً وقسم بمتابعتنا فى الفصل القادم حيث تعرف كيف يتحول الفشل إلى فرص من النجاح.

١٦ نحو خطوة للأمام



إن عدم الخطأ ، هو خطأ فى حد ذاته

> ***فى هذا العصر ، يحرص كثير من الناس على أن لا يرتكبوا أبداً أية أخطاء فى حياتهم، لكنهم يكتشفون فى النهاية أن الشئ الوحيد الذى لا يمكن أن يندم عليه الإنسان أبداً هو ارتكاب الخطأ.***
>
> ***أوسكار وايلد***

هل وصلت لما أنت فيه الآن، لأنك كنت تنجح فى فعل كل شئ من المرة الأولى وبدون أخطاء؟ إن «باكى فولر» يرى أن أساس الإبداع هو ارتكاب

الشخص لأكبر الأخطاء، ويوضح «فولر» نظريته قائلاً: «لقد خلق الله للإنسان قدمين، يسرى ويمنى، ليتجه يساراً مرة ويرتكب الخطأ ثم يتجه بعد ذلك يميناً مصححا خطأه وتتوالى تحركاته بعد ذلك يمينا ويساراً، وذلك هو الطريق إلى التقدم، ولقد ثبتت صحة هذه المقولة على مر التاريخ الإنسانى، كما أثبت علماء الطبيعة أن الكون أيضاً تنطبق عليه نفس المقولة، فليس هناك فى الكون ثمة خطوط أو موجات مستقيمة.

عليك أن تعترف لنفسك بأنك تهرب من أصدقائك عندما يسألونك عن بعض ما تفعله وما كنت تظن أنك تعلمه جيداً، بينما أن ما تقوم به ليس إلا حدساً وتخميناً فقط، وهو ما يكون فى معظمه خاطئاً، المهم أن تكون لديك الشجاعة لتضع يدك على أخطائك وأن تحاول تصحيحها. ولكى تعيش حياة مبدعة، يجب أن تدع لنفسك الفرصة لتخطئ، فتصحيح الخطأ هو الذى سيخلق بعد ذلك فى حياتك أشياء مهمة وممتعة أيضا، تستحق تلك المغامرة.

ربما يبدو من الوهلة الأولى أن الشخص العاقل هو الذى يتجنب ارتكاب الأخطاء دائما، لكنه يقف بذلك حائلا دون استمتاعه بحياة جميلة، ولكى تحيا تلك الحياة يجب أن تتصرف بشجاعة ووفق قناعتك الخاصة، ولتعلم أن كثيرين يتجنبون السير على هذا الدرب لأسباب قد تبدو معقولة، أبسطها ضيق الأفق والخوف من هؤلاء الذين تكون ردود أفعالهم عدوانية تجاه ذوى التفكير الحر، هؤلاء هم الذين يستميتون لإبقاء الوضع على ما هو عليه.

ولابد أن دارون قد أدرك تلك الحقيقة، الأمر الذى دفعه لإخفاء نظريته عن « الانتقاء الطبيعى » لمدة عشرين عاماً، ولقد كتب يوماً إلى صديقه: «أعلم أن إعلانى لهذه النظرية يشبه اعترافى بجريمة قتل» لقد كان دارون على قناعة كبيرة بأن هناك الكثيرين الذين سوف يهاجمونه بشدة بسبب نظرياته.

نحو خطوة للأمام

ويسجل التاريخ أنه فى عام ١٨٩٨، وقف مدير مكتب الاختراعات الأمريكى أمام الكونجرس ليطالب بغلق هذا المكتب قائلاً: «إن كل شئ يمكن اختراعه قد اخترع».

وفى عام ١٩٦٢، رفض مسؤولوا شركة «ديسكا» للتسجيلات الاعتراف بفريق البيتلز، بدعوى أنهم لا يشعرون بثمة متعة فى الاستماع لهذه الموسيقى، وأن موسيقى «الجيتار» فى طريقها للانقراض.

وكثيرا ما راودت فكرة تطوير الكمبيوتر الشخصى ذهنى «ستيف جوبز» و«ستيف وزنياك» غير أنهما لا يملكان تصوراً مجدداً لما يمكن أن تصل إليه تلك الفكرة فى النهاية، وقد عرضا تلك الأفكار على « أتارى » و«هوليت باكارد» أملاً فى الحصول على فرصة عمل لديهما، لكن «أتارى» و«هوليت» رفضا الاستماع إليهما بزعم أنهما لم يكملا دراستهما الجامعية، كما أنهما مازالا صغيرين لإدراك ما يتحدثان عنه؛ لذلك فقد واصل «جوبز» و«زنياك» أبحاثهما فى الجراج ووصلا إلى ما يُسمى الآن بالكمبيوتر الشخصى، ذلك الاختراع الذى كان القوة الدافعة لثورة الكمبيوتر التى نعيشها الآن.

والتاريخ ذاخر بالعديد من الأمثلة عن هؤلاء الذين أطلقوا العنان لأفكارهم لتطلق بعيداً عن أرض الواقع وعن كل ما هو مألوف. أولئك الذين يعلمون أنهم لن يجنوا من السير فى هذا الطريق سوى العمل الشاق والمضنى، فى محاولة لتحقيق أحلامهم، لكن فى النهاية تتجسد تلك الأحلام فى اختراعات عظيمة نلمسها نحن الآن كالسينما الناطقة، التليفون، التليفزيون، السيارة، الطائرة وغيرها الكثير.

اختر ما يناسبك من الاتجاهات

لقد كتب تولستوى يوماً:

«إن كثيراً من الناس، بمن فيهم هؤلاء الأشخاص الذين يتعاملون ببساطة مع أكثر المشكلات تعقيداً، هؤلاء نادراً ما يقبلون أبسط وأوضح الحقائق إذا ما كانت ستؤدى بهم فى النهاية للاعتراف بخطأ النتائج التى توصلوا إليها فهم يشعرون بالفخر عند شرحها للأصدقاء، كما تستولى عليهم السعادة عندما يعلمونها للآخرين، وكيف يكون غير ذلك وهم الذين شيدوا صرحها بأنفسهم لبنة لبنة».

وسيلتك إلى الإبداع

هناك أناس، اعتدت دائماً أن أنعتهم بالغرابة، ولم يراودنى الشك مطلقاً فى أنهم كذلك، لكنى اكتشفت فجأة أنهم لم يكونوا هكذا يوما ما، واكتشفت أن الذين يصفونهم بذلك هم الذين كانوا يستحقون هذا الوصف.

سير بول مكارتنى

نحن جميعاً متفردون ولكل منا شخصيته المتميزة، لذا فلابد لك من أن تحدد بنفسك ما هى أهدافك ووسيلة تحقيقها، ثم عليك أن تبذل قصارى جهدك حتى تصل إلى ما تتمناه . كما أن عليك أن تتعلم من الآخرين ولكن يجب أن تنتقى بعد ذلك من كل تلك الخبرات، ما الذى يناسب شخصيتك أنت ، وتذكر أن هناك معادلة صعبة عليك أن تحاول تحقيقها، أطرافها تلك السعادة قصيرة الأمد التى يجب أن توازن بينها وبين تلك الصحة التى وهبها الله لك وأيضا بين فعلك الخير للناس، لكن كل ذلك لن يتحقق إذا لم تكن لديك الرغبة فى التغيير وإذا لم تسلك طريقك فى الحياة بكل شجاعة.

«كن جريئاً ولا تتبع خطوات الآخرين، إنها لن تؤدى بك إلى أى شئ مفيد»، هذا ما ينصحك به «ميشيل هامر». إن الطريق الذى كانت تمهده الأبقار بأقدامها لكى يسير عليه القدماء، لم يعد يناسبنا نحن للسير عليه الآن، لأن الحياة فى حالة تطور مستمر ولكل عصر أسلوبه فى الحياة، لذا، فإن البحث عن طرق جديدة وطرق أبواب المجهول، ربما يكونان الوسيلة لحياة أفضل، ولكى تحيا حياة مبدعة لابد من المغامرة والسعى بجد لتحقيق أهدافك الجريئة. فالعظماء الذين غيروا مجرى التاريخ، لم يرضخوا يوماً لواقعهم الذى كانوا يحيونه، وإنما كان لديهم إيمان عميق بقدرتهم على الخلق والإبداع، ولم يبالوا يوماً ما بما كانوا يواجهونه من صعوبات أو مشاكل كان من الممكن أن تحول بينهم وبين تحقيق أحلامهم.





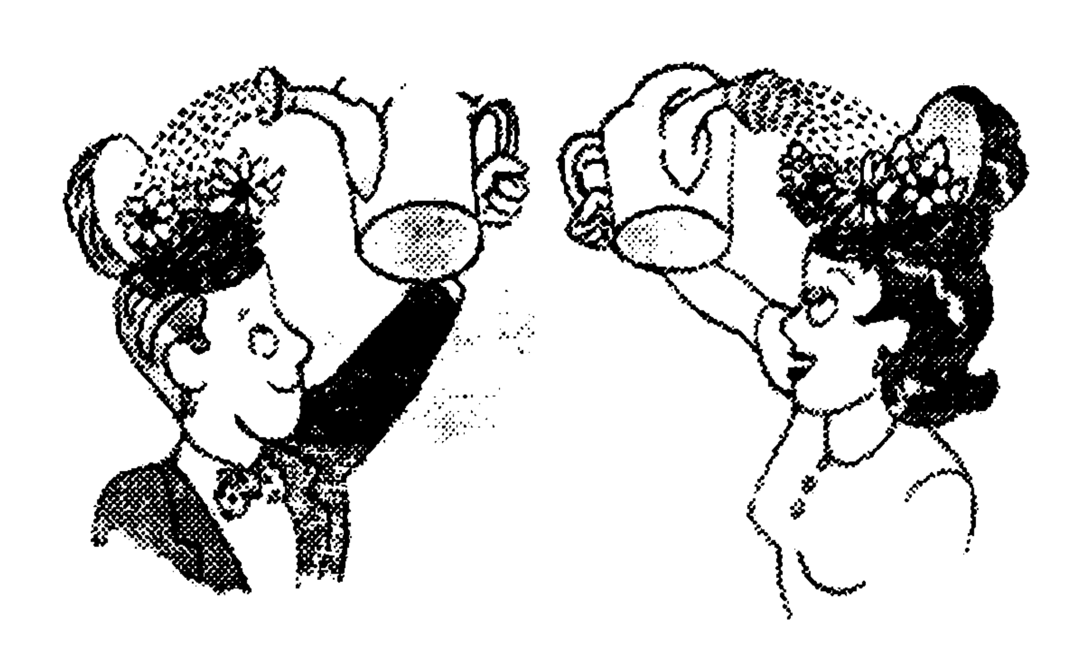
حصاد التجربة : خطوط متموجة

١ ـ *تعلم من أخطائك القديمة*، ولا تتوان عن تدوين تلك الأخطاء الكبيرة التى ارتكبتها طوال حياتك والتى أسهمت بشكل كبير في الوصول إلى ذلك الطريق الصحيح الذى تسير عليه الآن.

٢ ـ تذكر *أفكارك الذكية* التى جاءت بها قريحتك يوماً ما، وتذكر بعض تلك الأفكار التى استنكرها الآخرون فيما مضى، ولكنهم اعترفوا فيما بعد بأخطائهم.

وعندما تكمل تدوين تلك المعارف والأخطاء التى ارتكبتها طوال حياتك، تأكد لحظتها من أنك أصبحت جزءًا لا يتجزأ من ذلك العالم الذى لا يكف أبداً عن الحركة وبعدئذ ابدأ فى قراءة الفصل التالى من الكتاب لتتعرف على أفكار وآراء هؤلاء الأشخاص الذين وفقوا فى حياتهم بسبب قدرتهم العالية على التخطيط الجيد.

١٧ اتجاهات التربية السليمة



إن الاكتشاف الحقيقي ليس في اكتشاف أراضٍ جديدة ولكن في اكتشاف رؤية جديدة

مارسيل بروست

حياة الإنسان ونشاطه يرتكزان على مجموعة من الافتراضات التي تفيد الإنسان وتجعله أكثر رغبة في الحياة وتساعده على اتخاذ وجهته في الحياة . والافتراضات الآتية هي التي يرتكز عليها الإنسان في حياته .

اختر ما يناسبك من الاتجاهات

١- ليس هناك ماهو أهم من الوعى

نظرا للقيود المفروضة على إدراكك الواعى ، فربما تحدث أشياء قد تكون بعيدة عن ادراكك عندما تشعر أنك متهم بالغرور وتريد التخلص من هذا الموقف، ابحث فى افتراضاتك وتحد الجميع ثم انظر حولك فستجد أنك أنجزت شيئا مفيدا.

٢- حتى لو لم تكن هذه رؤيتك .. فالحياة أكثر بساطة مما تظن

إن الحياة تخضع لمجموعة من الأسس الثابتة التى لاتتغير ولذلك فإن الحياة لاتبدو مكتملة إلا إذا كان هناك ترابط بين كل عناصرها .. ولذلك فبدلا من أن تدخل فى صراع مع الحياة .. قد يؤدى بك إلى الانتحار حتى تتخلص من مشاكلها تذكر دائما أن ترضى بما قسم الله لك.

٣- بالعمل الجماعى يتحقق كل شئ أما العمل الفردى فلن يحقق أى شيء

ويتضح هذا من تأملك فى السماء سترى الانسجام الدقيق بين النجوم والكواكب كما يتضح هذا أيضا عندما تشاهد العمل العظيم الذى تقوم به الكروموزومات داخل خلايا الجسم وأعضائه ويتضح أيضا من العلاقة بين الكائنات الحية والبيئة والتى تشكل طبيعة الحياة فمهما انفصلت وابتعدت عن الأحداث التى تحدث لك فيها . ذكر نفسك أنك جزء من هذه الحياة وجزء من أحداثها وحين ذلك ستغير من نفسك.

٤- الإنسان جزء هام من الحياة لاينفصل عنها

الظروف التى تحيط بميلادك والتطورات التى تحدث فى حياتك والعلاقة الوثيقة بينك وبين مدرسيك وبينك وبين والديك وبينك وبين رؤسائك كل هذا جزء لاتستطيع أن تفصله عن حياتك .. وتستطيع أن تكون مؤثرا فى العالم بأن

تضع خلاصة تجاربك لخدمة الحياة لأنه -بدون الإنسان الذى يخطط جيدا لتحقيق ذاته فى الحياة فلا أهمية لهذا العالم.

٥- الإنسان يصنع تجاربه

ربما لا يمكنك أن توفر كل الظروف المناسبة ولكنك دائما تستطيع إيجاد الإدراك الحسى المناسب لأعمالك وردود الفعل لتلك الأعمال ولذلك الإدراك فمثلا إذا كنت غير سعيد بالمسرحية فإنك تستطيع أن تخلق السعادة لنفسك مرة أخرى بإعادة كتابة النص المسرحى.

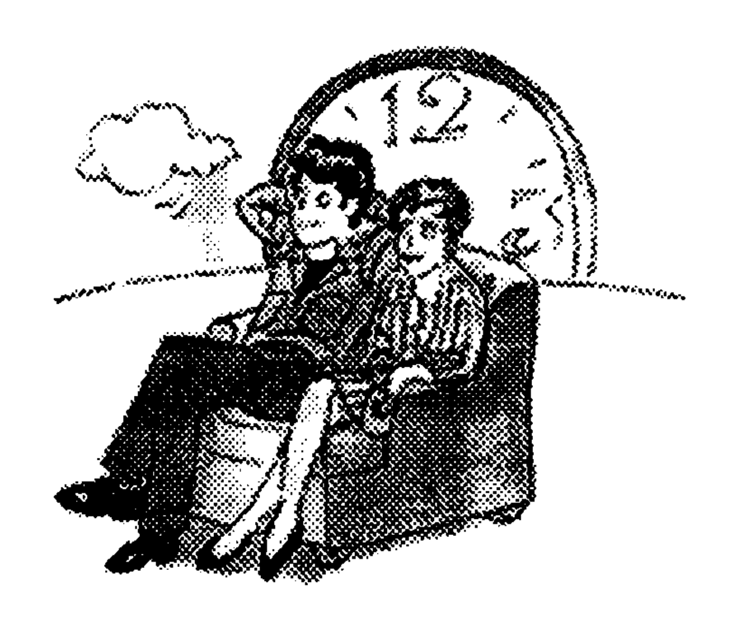
٦- الإنسان يستطيع دائما أن يثبت ذاته

إما أن تكون على خطأ وإما أن تكون على صواب وإما أن تلوم الظروف المحيطة بك وإما أن تكون على درجة عالية من المسؤولية وتتحدى هذه الظروف، فالإنسان دائما يجتهد لكى يثبت ذاته سواء جعلك هذا الاجتهاد سعيداً أو بائساً أو فضوليا ولكن فى النهاية ستنجح فى اختيار الطريق الصحيح والمناسب اعرف بالضبط ماذا تريد بعناية لكى تستطيع تحقيق ماتصبو إليه.

٧- إن اختيار الإنسان لمبادئه فى الحياة جزء هام من أهدافه فيها

يملك الإنسان القدرة على التميز كما أن له القدرة أيضا على اختيار المبادئ التى يسير عليها فى حياته وهذا هو الاختلاف بين بنى البشر وبين سائر المخلوقات على وجه الأرض حيث يتميز البشر بالوعى الذاتى والقدرة على التعليم وإدخال التحسينات على هذا التعليم وإذا أصابك الفشل فى عملية التعليم فإن تجاربك الخاصة في الحياة هى أحسن معلم لك.

١٨ وقفة مع النفس



الحياة: لحظة

> ***الحياة تمضى سريعاً ، فلا تتوقف كى تتلفت حولك لئلا تضيع وقتك.***
>
> ***عن كتاب «يوم العطلة» لفريس بوهلر***

هل لديك الرغبة فى التحدث قليلاً عن موضوع الوقت؟ إن كلا منا يحاول إنجاز أقصى ما يستطيع فى أقل وقت ممكن، ولا نشعر بوطأة الوقت إلا عندما تصل إلى أسماعنا شكاوى الآخرين بالنسبة له، فمنهم من يقول: «إن

الوقت يمر سريعا ولا ينتظر أحداً» ويقول آخر «إن الوقت دائما يمر دون أن يشعر به المرء»، بينما يشكو ثالث من أن وقته لا يكفى لإنجاز كل شئ، ويتعجب كيف أن اللحظات السعيدة تمر سراعاً دون أن يشعر بها.

أليس شيئا رائعا أن تجمع معظم أيام عطلاتك، لتقضيها مرة واحدة فى إجازة صيفية طويلة؟ أو على الأقل تتبع نظام «التيم شير» وهو قضاء أسبوع أو شهر فى العام كإجازة فى أماكن مختلفة فى العالم؟ تحتاج لوقت إضافى لإنجاز عمل معين، يمكنك أن تقطع بعض الأيام من فترة الإجازة وتستغلها فيما تريد إنجازه. لكن أغلب الناس لا تطبق هذا المبدأ، فهؤلاء بدلاً من أن يستثمروا أوقات فراغهم بالطريقة التى شرحناها، نجدهم يستغلونها فى تسلية أنفسهم بممارسة ألعاب ليس لها معنى ولا تتطلب أى نشاط ذهنى فى محاولة لنسيان مشاق ومتاعب العمل. هؤلاء كان يمكن أن يستغلوا وقت فراغهم فى التخطيط الجيد لحياتهم والبحث عن سبل جديدة لتحقيق السعادة، لكنهم يعيشون فى دائرة مفرغة ليس لها نهاية، فحياتهم لا تخرج عن إطار الأكل والعمل ثم الأكل ثم العمل ثم الأكل ثم مشاهدة التليفزيون ثم النوم وهكذا..

جميعنا يشعر بوطأة ضياع الوقت، فما الذى ننتظره حتى نفكر فى استغلال كل دقيقة من وقت فراغنا لممارسة حريتنا والتخطيط الجديد لحياتنا؟ إن الحقيقة التى لا تقبل النقاش هى أننا لا نملك إلا حاضرنا وتلك اللحظة التى نعيشها الآن. فكل اللحظات السابقة تعتبر ماضينا ونحن لا نملك سوى أن نعيش الحاضر ونفكر فى المستقبل، وأنت عندما تبدأ فى قراءة هذه السطور فإنك تعيش فقط تلك اللحظات التى تقرأ خلالها، وعندما تنتهى من القراءة تكون هذه اللحظات قد دخلت فى مضمار الماضى، بينما أنت تعيش حاضراً آخر، تفعل فيه شيئاً آخر. يجب أن نتوافق مع اللحظة التى تعيشها

لتكون جديراً بأن تحياها، وعليك أن تستخدم تلك اللحظة استخداما أمثل يليق بها ويليق بك «ككائن بشرى» منحه الله العقل ليعرف ويميز كيف يعيش حياته على أكمل وجه. وهناك الكثير جداً من الأشياء التى يجب أن تنتبه إليها وهناك أيضا الكثير جداً من الأفعال التى يجب أن تقوم بها لكى تنسجم وتتكيف مع تلك اللحظة التى تحياها. عليك أولا أن تنسى الماضى وتفكر فقط فى تلك اللحظة التى تحياها، وستجد أمامك سبلاً عديدة يمكن أن تسلكها، إذا بدأت من تلك اللحظة الحالية التفكير والإحساس بالأشياء وحاولت إنجاز أشياء مهمة بالنسبة لك، إذا بدأت كل ذلك الآن فى تلك اللحظة ثم بدأت تحيا اللحظة التى تليها بنفس الحماس ونظرت إلى اللحظة التى مضت، فلن تجد إلا لحظات مثمرة.

أما إذا ضيعت اللحظة الحالية فى التفكير والحديث غير المجديين والقيام بأعمال غير مهمة، إذا فعلت كل ذلك الآن ثم بدأت تعيش لحظة أخرى فى المستقبل وبدأت تقيم اللحظة الماضية فستجدها غير مثمرة، ولم تجن منها إلا الفشل والندم. وعليك ألا تعلق آمالاً عظيمة على أشياء تريدها أو أمور تريد تحقيقها، لأنه فى اللحظة التى ستتحقق فيها تلك الأمور والأشياء التى لا تنتظرها، ستستولى عليك سعادة غامرة، إذن حاول أن تعيش الحياة بكل ما فيها من سعادة أو شقاء.

لا تقارن نفسك بالآخرين

> ***قد نجوب العالم بحثاً عن الجمال، فإذا ما عثرنا عليه وجب علينا امتلاكه وإلا فلنتخل عن البحث منذ البداية***
>
> ***رالف والدو إيمرسون***

هل تعلم ما هى الأسباب التى تدفع الناس إلى عدم الاستمتاع بحياتهم؟ أبسط هذه الأسباب هى مقارنة الأشخاص لكم الأشياء التى يمتلكونها بالنسبة للأشياء التى لا يمتلكونها.

فأنت عندما تقارن ما تملكه بحجم ما لا تملكه وتقرر أنك لا تملك شيئاً بالنسبة لما يملكه الآخرون، فى تلك اللحظة، أنت تفسد عليك حياتك وتمنع نفسك من الاستمتاع بها. ونحن أيضا عندما ننصحك بألا يفسد «عدم الخبرة» اللحظة التى تعيشها، لا نعنى بذلك أن تبخس «خبرة الآخرين» قيمتها الحقيقية ولكن نعنى ألا تحمل نفسك فوق طاقتها بحجة أنها لم تكن على قدر كاف من الخبرة فى تلك اللحظة بالمقارنة بخبرة الآخرين. لكن عليك فى هذه اللحظة التعلم من الماضى والبدء فى التصرف بأسلوب حكيم. وعندما ينتابك الإحساس بالندم على تصرف قمت به، عليك أن تتبع ما سننصحك به للتغلب على هذا الإحساس، أمسك بأى شئ أمامك غير قابل للكسر وألق به عدة مرات. واسأل نفسك فى كل مرة عدة أسئلة مختلفة مثل: «ما الذى تسبب فى ضياع وقتى؟»، «لقد كنت أحمق» «ما حدث لم يكن عدلاً». وعندما تدرك أن أيامن آرائك لم يكن له أى تأثير على الواقع، التقط الشئ غير القابل للكسر وألق به مرة ثانية ومرة ثالثة، وفى هذه المرة قل «حسنا» . وبعدها انس الأمر الذى حدث فى الماضى وأفسد عليك لحظاته ثم ما عليك إلا أن تعيش حياتك كما هى.

احذر من نفسك

تعلم الصبر، إنه سر الطبيعة.

رالف والدو إيمرسون

ألم يحدث لك أبداً أن كنت ذاهباً إلى مكان ما بسيارتك، ولم تكن فى عجلة من أمرك، فما كان منك إلا أن ضغطت بقدمك على «دواسة البنزين» بشدة حتى إنك ربما تكون قد تجاوزت السرعة المحددة لك، ثم فجأة اعترضتك سيارة أخرى خرجت من أحد الطرق الجانبية فعطلتك قليلا، فما كان منك إلا أن اشتبكت مع صاحبها أو صاحبتها لأنها تسببت فى تأخيرك تلك الدقائق، بينما أنت لم تكن متوجهاً. هذا مثال للتصرف بدون خبرة، فأنت وضعت نفسك فى موقف حرج، ما كان لك أن تفعله وفشلت فى أن تسلك الطريق الصحيح. إن عدم الخبرة يؤدى إلى مشكلة عندما يمثل خطراً عليك وعلى من حولك.

وهذه المشكلة من السهل معالجتها إذا اتبعت النصائح التالية:

تمهل قليلا

إذا لم تكن فى عجلة من أمرك، فقد سيارتك بسرعة أقل من السرعة المقررة لك. هذه النصيحة تمثل أهمية كبرى لك، إذا كنت من هؤلاء الأشخاص الذين يتجاوزون السرعات المقررة. ثم يتشاجرون مع قائدى السيارات التى أمامهم والذين يرفضون القيادة بنفس السرعة الزائدة التى تسير بها. وهؤلاء يسدون إليك جميلاً برفضهم سلوكك هذا، لأنهم لو كانوا قد خضعوا لرغبتك، لأصبحت خطراً على نفسك وعلى من حولك بسلوكك هذا فى القيادة. أما إذا كنت من هؤلاء الذين يقودون سياراتهم بسرعة أقل مما يجب فإن النصيحة السالفة لا تصلح بالنسبة لك وعليك أن تزيد من سرعتك قليلاً حتى لا تقع فى مشاكل مع قائدى السيارات حولك.

لا تجعل الهاتف، مصدراً لإزعاجك

انتظر لحظة قبل الرد على الهاتف هناك أشخاص عندما يسمعون رنين التليفون. يفزعون فى الحال للرد على التليفون تاركين بسرعة شديدة ما كانوا

يفعلونه. إذا لم ترد على الهاتف فى الحال، سيعلم من يطلبك أنك لست بالمنزل فى تلك اللحظة، فيترك اسمه ورقم تليفونه على «الأنسر ماشين» أو ربما تلتقط أنت السماعة فى الوقت الذى مازال يستمع فيه إلى تسجيل الأنسر ماشين الخاص بك. إذن فلا داعى للقلق وبدلاً من الاندفاع بسرعة تجاه الهاتف التقط أنفاسك وتمهل قبل أن ترفع السماعة وتبدأ الحديث مع الشخص الآخر الذى يطلبك.

استحم عند عودتك للمنزل

من المؤكد أن الحياة تصبح ذات مذاق غير مقبول بل وذات رائحة كريهة عندما تلقى بكل أعباء العمل فى المنزل وتجبر الشخص الذى يحبك على التفاعل معك، بينما أنت لا تشم رائحة جسمك، لا تغضب، هذه هى الحقيقة إذا كنت تتفهم حقيقة أنه يجب أن تبدأ يومك منتعشاً ذا رائحة ذكية فلماذا لا تتفهم حقيقة أنه يجب أن تبدأ يومك بالمنزل عند عودتك بنفس روحك السابقة؟ استحم عند عودتك للمنزل. واغسل كل همومك وكل ما علق بك خارج المنزل ثم ارتد ملابس مريحة وابدأ يوماً جديداً مع أهل منزلك الذين تحبهم.

استمتع بطعامك

لا تجعل من فعل «تناول الطعام» فعلا عادياً يمر مرور الكرام، لذلك توقف قبل تناولك الطعام، واسترخ قليلاً، قيم ما أنت بصدد أن تأكله، واستمتع بتلك اللحظة التى تملك فيها أنت وحدك تحديد ما تأكله وأين ومتى وكيف تأكله. وإذا كنت من هؤلاء الذين اعتادوا التوقف دقيقة قبل تناول الطعام لترديد بعض الأدعية، استمر فى ممارسة تلك العادة لأن ذلك سيمنحك الكثير من القوة «مع أن هذه الأدعية ليس لها أى تأثير على مدى استفادة جسمك مما تتناوله من طعام سواء أكان يحتوى على دهون أو بروتينات، ألياف، مياه أو غيرها» لكن

الذى سيحقق الاستفادة القصوى من هذه العناصر، هو حجم استمتاعك باللحظة التى تتناول فيها طعامك.

إذا اتبعت النصائح السابقة التى أشرنا بها عليك ستكتشف أن الوقت يمثل عاملاً مهما بالنسبة للتخطيط الجيد لحياتك. كما ستكتشف أن إحساسك بالحياة بل باللحظة التى تعيشها قد تغير للأفضل.

رياضة الاسترخاء

> ***هناك طريقة أخرى لكى تعيش بها الحياة أفضل من الركض وراءها.***
>
> ***غاندى***

عندما تعمل أو تأكل أو تمارس الرياضة، لاتنس أن تمنح نفسك نصيبها من الراحة، فهى التى سترفع حد الاستفادة من تلك الأعمال التى تقوم بها، فالإجهاد دون الحصول على قسط من الراحة، يؤدى إلى إحساس النفس والعقل بالضجر والملل مما يؤثر على قدرته على التفكير المبدع كما يؤدى لأضرار بالغة. عندما يحصل الإنسان على قسط من الراحة، فإنه يحرر نفسه وجسده من ضغوط العمل والحياة وتزداد قدرته على التخطيط لحياة مبدعة. ويمكن للشخص أن يفعل تلك الأشياء التى يستمتع بها فى فترة الراحة التى يستقطعها من وقته كل يوم.

عليك أن تجدد حيويتك وأن تعوض ما تفقده من أحاسيس ومشاعر عندما تمنح نفسك فرصة للراحة لاسترجاع ما فقدته وإلا ستصل بنفسك إلى طريق مسدود. احرص على أن يكون كم ونوعية الأنشطة التى تستمتع بها وقت راحتك متناسبا مع مساحة ونوعية العمل والمجهود الذى تقوم به.

وأما عن المبتدئين، الذين سيبدأون لأول مرة تطبيق مبدأ الاسترخاء بعد العمل فأمامهم وسيلة سهلة وبسيطة لتحقيق هذا المبدأ، وهذه الوسيلة تصلح للاستخدام فى أى مكان وأى زمان عند الإحساس ببعض الإرهاق أو التوتر. ابدأ أولا بأصابع القدمين، قلص كل عضلات القدم تدريجياً، ثم أرخها، وفى أثناء ذلك، حاول أن تملأ صدرك بالهواء ببطء ثم أخرجه ببطء، بعد ذلك قلص عضلات قدميك ثم أرخها، ثم افعل نفس الشىء بالنسبة للأرداف، الظهر الجذع، الأكتاف، الذراعين، أصابع اليدين وأخيراً الوجه. لا تندهش عندما يهاجمك إحساس الانتعاش الذى ستشعر به يتسلل إلى كل خلايا جسمك، ولا تتعجب لنظرات الاندهاش التى ستستولى على كل من لمس هذا التغيير الذى طرأ عليك.

إذا ظللت جالساً فترة طويلة من الزمن، ما يقرب من ٥٠ دقيقة أو أكثر، فما عليك إلا أن تقف وتفرد جسمك. نشط الدورة الدموية عن طريق السير عبر الردهة أو صعود وهبوط السلم يمكنك أيضا ممارسة لعبة « نط الحبل » أو ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة أما إذا كنت قد أرهقت عينيك فى قراءة أو تخطيط بعض الأوراق، فتوقف وانظر من النافذة المجاورة لك، تجول ببصرك فى السماء، تخيل أنك تجلس فى المكان الذى تحبه، واملأ صدرك بتلك اللحظات التى تعيشها، انظر، غنِّ، تذوق طعم الحياة فى تلك الدقائق القليلة والتى يمكن أن تبعث فيك النشاط مرة أخرى.

إذا كان عملك يتطلب الكثير من التركيز والدقة، فيمكنك أن تقوم ببعض الألعاب المسلية حتى تخرج من حالة التوتر التى تسيطر عليك. اقرأ بعض النكات أو الألغاز أو تسل ببعض الألعاب «الزنبركية» «التى تدار باليد» أو بعض ألعاب الكمبيوتر، ويمكنك أيضا القيام برسم بعض اللوحات إذا كنت من هواة الرسم. تلك الدقائق التى تستقطعها من وقتك، لا تحتمل أن تملأها

بتفكيرك فى مراجعة نفسك مراجعة أخطائك أو تقييم السلوكيات السيئة للآخرين.

لكن إذا وجدت فى نفسك إلحاحاً لفعل ذلك، من الممكن أن تلهى نفسك فى بعض ألعاب الكمبيوتر التى لا تتطلب تركيزاً لإفراغ شحنات التوتر التى استولت عليك بعد مشادة أو موقف حرج أو بعد عمل قمت به وتطلب تركيزاً عالياً. وهكذا يمكن أن تمنح عقلك قسطاً من الراحة عن طريق عدم التفكير. أما إذا كنت قد قمت وحدك بأعمال عديدة لمدة ساعات، فلابد بعدها أن تندمج مع الآخرين، تتحدث وتضحك وتتبادل النكات والحوارات التى يمكن أن تزيل توترك. أما إذا كان عملك يتطلب تواجدك دائما بالخارج فى لقاءات مع الناس، فيمكنك فقط الحصول على عشر دقائق للراحة. وعليك ألاّ تغالى فى منح نفسك المزيد من الراحة حتى لا يكون العمل عندك هو الاستثناء من الراحة، فمن المفترض أن يكون العمل هو الأساس بينما تقتطع لنفسك منه يوميا بعض فترات للراحة بشرط ألا تقل عن دقيقة أو دقيقتين.

كن نفسك فقط

> ***بداخل كل منا ملجا يمكن أن نلجا إليه فى أى وقت، لنكون مع أنفسنا فقط.***
>
> ***هيرمان هسى***

وأخيراً نحن ننصحك باتباع «وصفة طبية»، ثبتت صحتها علمياً، هذه «الوصفة» لا تتطلب منك سوى الوقت، ومن الممكن أن تغير مسار حياتك نحو الأفضل، كما أنها سترفع تركيزك وستحسن ذاكرتك وتشفيك من ضغط الدم كما يمكنها أيضا الإبطاء من زحف الشيخوخة على وجهك. لابد أنك متشوق

الآن لمعرفة هذه «الوصفة»! هذه «الوصفة» هي «ألا تعمل أى شئ» لمدة عشر أو عشرين دقيقة يومياً، ونعنى «بألا تعمل أى شئ» أى تمتنع عن التفكير، أو التخطيط أو الحلم وتمتنع حتى عن النوم، فقط اجلس مسترخياً تماماً ثم تنفس شهيقاً وزفيراً طوال العشر أو عشرين دقيقة.

وفي دراسة هامة، ثبت أن ٧٥٪ من الأشخاص الذين «استمروا فى ممارسة هذه الطريقة للاسترخاء، لمدة ١١ شهراً، بواقع ٢٠ دقيقة يومياً، ثبت أنهم تحولوا لأشخاص راضين عن أعمالهم التى كانوا ومازالوا يمارسونها. وفى دراسة أخرى متعلقة بتأثير الاستمرار فى ممارسة هذه الطريقة للاسترخاء، على استهلاك الخمور وعلى التدخين، أثبتت الدراسة أن الأشخاص الذين كانوا يمارسون رياضة الاسترخاء، قللوا استهلاكهم للخمور والسجائر بنسبة ٥٠٪ كل ١٠ دقائق. ويرجع ذلك إلى أن هؤلاء الاشخاص وجدوا فى هذه الطريقة بديلاً للتنفيس ولإفراغ شحنات التوتر لديهم بدلاً من تعاطى الخمور والسجائر، وحالما تم إشباع هذه الرغبات الخفية لدى هؤلاء الأشخاص، يبدأ استهلاكهم للخمور والسجائر فى التناقص تدريجياً وبشكل طبيعى.

هل تعلم ما الذى يمكن أن يبطئ من زحف الشيخوخة نحوك؟ إنه ممارسة «لا شئ» بالطريقة التى ذكرناها من قبل لمدة عشر أو عشرين دقيقة يومياً مع العلم بأن التأثير على زحف الشيخوخة هنا لا يعنى تقليل أو إنقاص العمر الزمنى الذى تحياه ولكن نعنى التأثير على مظاهر ونتائج الشيخوخة الملموسة، وفى دراسة هامة أجريت على هؤلاء الأشخاص الذين مارسوا تلك التدريبات – التى سبق أن شرحناها – لمدة شهر واحد ثبت أنهم بدوا أصغر من عمرهم الحقيقى بخمس سنوات، وبعد ممارسة ثلاث سنوات بدوا أصغر من أعمارهم الحقيقية باثنى عشر عاما. فمن الناحية الفسيولوجية تحسنت

أبصارهم وأسماعهم وضغط الدم لديهم، أى أن أجسادهم تقوم بعملياتها البيولوجية بصورة جيدة بالمقارنة بهؤلاء الأشخاص الذين فى مثل عمرهم الحقيقى.

بعض الناس ترى في عملية الجلوس والتنفس ومنع النفس من التفكير أمراً بسيطاً وسهلاً بل ويدعو للسعادة أما البعض الآخر فيعانى أثناء ممارسة هذه العملية، من عدم القدرة على الوقوف فى وجه سيل الأفكار المتلاطمة التى تموج بها أذهانهم أثناء جلوسهم صامتين، إذا كنت واحداً من هذه الفئة، فنحن ننصحك باتباع طريقة مكونة من أربعة أجزاء، ستعينك على ممارسة رياضة الاسترخاء التى ذكرناها سابقا، لا تتعجب فالأشياء الصغيرة أحيانا تكون مفيدة عندما تساعدك على عمل شئ جديد ينفعك بقية حياتك.

اتخذ وضعا مريحا:

استلق أو اجلس متخذا وضعا مريحا، بشرط ألا يكون عاملا مساعدا على النوم . لقد وجدنا أن هذه الجلسة كانت مفيدة بالنسبة لهؤلاء الأشخاص الذين كانوا يمارسون «رياضة الاسترخاء» لأول مرة.

اجلس فى مكان هادئ

اجلس فى مكان هادئ، بعيدا عن الزحام، إذا لم يتوافر لك هذا المكان أحط نفسك بحاجزبعيدا عن الآخرين، وضع على الباب لافتة تقول «الهدوء من فضلكم، إننى أقوم بلا شئ» ويمكنك أيضا استخدام بعض سدادات الأذن أو سماعات « الهيدفون» لضمان عدم الإزعاج.

نظّم عملية التنفس

تنفس بالطريقة التى أسلفنا ذكرها، فالتنفس بهذه الطريقة هو أساس «ممارسة الاسترخاء» إذا لم تستطع ذلك فاتجه لطرق أخرى قد تكون مفيدة

بالنسبة لك. على سبيل المثال ردد بعض الأدعية التى تشعر بالراحة عند سماعها، رددها مرارا وتكرار ولكن ببطء واستغرق بعمق فى فهم كل ما بها من معانٍ. ويمكنك أيضا أن تتخيل بعض المناظر التى تبعث الراحة فى نفسك مثل المروج الخضراء أوشواطىء البحر، وربما تحتاج أن تضيف لهذه الصورة صوت الأمواج المتلاطمة، تخيلها تأتى وتغدو مع كل نفس عميق تتنفسه، كما يمكنك أثناء التنفس ترديد بعض الكلمات التى تبعث السكينة فى نفسك مثل السلام وعليك أن تركز كل انتباهك فى عمليتى الشهيق والزفير فقط .املأ صدرك بالهواء ثم أفرغه كله، وكررذلك عدة مرات.

التطبيق الخاطئ

إذا وجدت تفكيرك الذهنى يسبق عملية التنفس بعدة دقائق، لا تقلق وعد مرة أخرى للمعدل الطبيعى للتنفس الذى اتفقنا عليه، وافعل نفس الشئ أيضا إذا وجدت الكسل قد تسلل إلى نفسك أو إذا وجدت انتباهك قد اتجه إلى رنين جرس الباب أو قرع الباب أو نباح كلب.

هذه الطريقة للاسترخاء ستفيدك كثيراً، ففى كل يوم ستمارس فيه ذلك، سيقل الضغط تدريجيا على جسمك وعقلك، مما سيبعث فى نفسك الشعور بالرضا بقية يومك، وسيجعلك تتفاعل مع الآخرين بشكل جيد، كما أنه سيحسن طريقتك فى التفكير وسيؤثر أيضا على اختياراتك فى الحياة، وفيما بعد ستزداد قدرتك على مواجهة المشكلات، بمعنى آخر ستزداد كفاءة جهازك الوقائى ضد الأزمات عندما تتعلم التعامل بهدوء مع الأزمات حتى لا يؤثر التوتر على تفكيرك، فلا يكون منك إلا الإسهام فى تضخيم الأزمة، تعلم كيف تكون كالبحار العاقل الذى يحاول النجاة بسفينته وسط الرياح والأمواج المتلاطمة.

انتظر، مازال هناك الكثير لتجنيه من ممارسة «رياضة الاسترخاء»، إن الدقائق التى تقضيها فى عدم ممارسة أى نشاط أثناء هذه الرياضة يؤدى لصفاء ذهنك، ويطلق لذهنك العنان للانطلاق فى التفكير فى كيفية تحقيق أهدافك فى الحياة كما سيتغير مفهومك وإدراكك لتلك الأهداف التى كنت تريد تحقيقها. كما أن هذه الرياضة ستساعدك على الإدراك والوصول لموارد جديدة يمكن أن تعينك فى تحقيق أهدافك الشخصية. فقط لا تفعل شيئاً إلا التنفس، والاسترخاء، وستشعر بذلك التغيير الذى سيؤثر على إدراكك للأمور ووسائلك للتغلب على مشكلاتك.





حصاد التجربة : عبر الكون

اذكر عشراً من خبراتك، إذا لم تستطع الآن، افعلها فى وقت لاحق، أما الآن فعليك أن تقتطع من وقتك عشر دقائق للتنفس والاسترخاء واعلم أنك إن مارست هذه الرياضة فى أى وقت سواء صغر أو أكبر فإن أشياء كثيرة ستتغير فى حياتك، لكن اختر يوميا الوقت المناسب لممارسة هذه الرياضة حتى تصبح عادة يومية فى حياتك، تساعدك على النظر إلى المستقبل نظرة متفائلة، غير نادمة على الماضى.

عندما تنتهى من ممارسة تلك الرياضة، ابدأ فى قراءة الفصل التالى من الكتاب، لتكتشف معنا الصلة بين نوعية علاقاتك مع الآخرين وبين حياتك التى يجب أن تخطط لها، كما أنك ستكتشف معنا كيف تتغير أحوال الناس والعالم فى لحظة واحدة.

١٩ بناء الجسور



لست وحدك

> ***لقد كانت كل ذرة كربونية فى جسدك تكمن فى نجم فضائى قبل أن ينفجر هذا النجم و يتحول إلى سحابة لتذهب هذه الذرة إلى نجم آخر وهكذا حوالى ٥ مرات قبل أن تنتهى إلى الأرض لتكمن فى جسدك.***
>
> ***تونى ستارك ـ عالم فلك***

عندما تتاح لنا الفرصة لكى نساعد فى حالات المواليد التى يشهدها المنزل، فما أشبهنا بالآباء والأطباء، إننا عندئذ نساعد فى جلب حياة جديدة

لهذا العالم وليس من الغريب عندما يرزق الأب بابنه الأول أن نراه وهو يسعى لحمل طفله فى اللحظات الأولى من ميلاده ونفتح ذراعيه لكى يستقبل الحياة الجديدة الرقيقة ـ فقد لاحظنا أن الكثيرين من الأطفال الذين تمت ولادتهم فى منزل يسوده الحنان ينامون وأيديهم مبسوطة تماما وقد استرخوا واستلقوا برقة على الوسادات والبطاطين ـ إن بعض الأطفال يأتى إلى الدنيا وهم يركلون ويصرخون وعندما ينامون فإن أيديهم الصغيرة تصبح عبارة عن قبضتين مطبقتين محكمتين كما لو كانتا تقاومان العالم: لقد أعتقد قدماء الصينيين فى الصلة بين الأيدى والقلب.

منذ سنوات مضت وفى مؤسسة لجمع رأس المال معروفة بـ (أيادٍ عبر أمريكا) أمسك الناس بأيدى بعضهم البعض من الساحل الغربى إلى الساحل الشرقى. وقد ظهرت صور هذا الحدث فى التليفزيون والمجلات والصحف والسبب وراء هذا النجاح الرائع هو كمّ الاهتمام الذى حققه، فلقد وقف الناس معاً بطول الطريق عبر مساحات الأراضى الشاسعة للولايات المتحدة وأيديهم مبسوطة وكأنها مبسوطة للحياة وممدودة لبعضهم البعض ومفتوحة لدولة موحدة قوامها المشاركة والانتماء.

وعندما نتحدث عن العطاء سيقوم معظم الناس غالباً بفتح أيديهم للعطاء أكثر من التلقى. إن أصعب شئ على الشخص الذى يمر بمشكلة اقتصادية أو عاطفية هو البوح بحاجته والتصريح بتلقيه للمساعدة. ففى فترات الاكتئاب والضيق التى يمر بها البعض يقع فى يقينهم أن العطاء أفضل من الأخذ ولكن سنة الحياة هى أنه لا يوجد من يعطى دون أن يأخذ فكل من يعطى يتيح لكل شخص أن يأخذ الفرصة لأن يكون مساهماً فى العطاء. فالمحتاجون يتيحون الفرصة للمانحين للشعور بقدرتهم على العطاء. ضع فى اعتبارك هذا التناسق وعندئذ سيمكنك أن تعيد النظر فى كيفية تفاعل الأشياء مع بعضها البعض.

متى تغلق يديك؟

> ***لا تعتقد أن الحماية فى أن تحيط نفسك بالأسوار وإنما تحمى نفسك بالأشخاص الذين تحبهم.***
>
> ***مثل تشيكى***

ليس من المدهش أن نرى الشخص الغاضب وقد أطبق كفيه وأن يتعرض لضيق فى النفس أو أن يضغط على فكيه وأن يصاحب هذه الحالة أيضاً ارتفاع فى ضغط الدم بل وقد يقطع الإنسان علاقاته مع العالم الخارجى. ولكن ليس الغضب فحسب هو السبب فى انقباض اليدين وتكدر القلب. فهذا أب يعيش بمفرده، ويحاول أن يربى طفلته الصغيرة وقد وجد نفسه فجأة مفلسا وبلا وظيفة وشعر بأنه عندما فقد منزله وسيارته فقد احترامه لنفسه أيضا. ولكن سيدة عطوفاً سمعت بمحنة هذا الأب فوفرت له غرفة فى الدور الأرضى بمنزلها، تحتوى هذه الغرفة على مائدة، مقعد، سرير واحد، موقد كهربائى، وثلاجة صغيرة. وقالت له: «هذا ليس بالكثير ولكنه، على الأقل، شئ بسيط حتى تستطيع الوقوف على قدميك ثانية»، وأصبحت الحجرة الصغيرة منزل الأب والطفلة خلال شهور الشتاء حيث لا توجد فرصة للعمل، وقد حاول الأب أن يخفى قلقه على طفلته طوال ساعات الليل فكان ينتظر كل ليلة حتى تستغرق هى فى النوم ثم يحاول أن يجد سبيلاً للخلاص من حالتهم المعدمة. وفى ليلة العيد بينما لا يوجد أحد فى الغرفة كلها كان الأب يجلس قلقاً فى ضوء القمر. وقد وضع رأسه على المائدة وهو يشعر بالأسف من أجل نفسه ويشعر بالأسف أكثر من أجل طفلته وأخذ ينعى حظه ويشعر بثقل العبء الملقى على عاتقيه لأنه غير قادر على أن يوفر الحياة الكريمة لطفلته التى يحبها حباً جماً، وأخيراً انخرط الرجل فى البكاء وفقد السيطرة على نفسه من

جراًء ما حلّ عليه من شقاء وحزن وأيقظ ذلك طفلته التى نهضت وقالت له أتعلم يا أبى أننا فعلاً سعداء ؟ فيكفى أننا لدينا سقف يؤينا وطعام يغذينا ويكفى وجودنا معاً وسوف يصبح كل شئ على ما يرام. هيا انهض لتنال قسطاً من الراحة، وكان قلب الطفلة مفتوحاً مثل يديها كما كانت ترضى بالقليل المتاح وتشعر بأنه يكفيها وأخيراً استطاع الأب أن يجد نفسه مرة أخرى من خلال النموذج الذى قدمته له ابنته.

اختر حلفاءك

> ***لقد وجدت من يرشدنى فى كل مكان تجولت فيه ولقد ساعدنى وشجعنى وساندنى واحتضننى أناس من جميع الأجناس والعقائد والألوان ، وقمت (بقدر ما استطعت) برد معروف هؤلاء الناس الذين كان عطاؤهم من أكثر التجارب متعة وغرابة فى حياتى.***
>
> ***أليس ولكر البحث عن جنة الأمهات***

متى تقبض راحتيك؟ ومتى تسمح لنفسك بأن تصبح منعزلاً، أن تعيش خارج العالم العادى وحيداً، معزولاً، غريباً فى أرض غريبة؟ إن العزلة هى من أشد الأمراض ضراوة. وحين تقضى على نفسك بأن تحيا حياة الفراغ والوحدة فسوف تفقد قدرتك على العطاء. فلكى تعطى يجب أولاً أن تأخذ، ولكى تأخذ يجب أن تكون راغباً فى أن يعطيك الآخرون وأن تكون راغباً فى احتضانهم ومساندتهم لك. فليس هناك أخذ بدون عطاء كما أنه لا يوجد عطاء بدون أخذ، فهذان الأمران متلازمان تماما مثل الشهيق والزفير، لا تستطيع أن تؤدى أحدهما دون الآخر، إذا أردت أن تعيش حقاً وإذا أردت أن تنجح وإذا أردت أن تحظى بمقومات الحياة. أحيانا تكمن أعظم مساعدة تؤديها لشخص

ما في أن تشعره برغبتك في العطاء، لأنه في حد ذاته لا يمنح أحداً أفضلية على سواه ولكنه يجعلنا أكثر تفاعلاً مع الحياة.

وعندما تكون يداك مقبوضتين فلابد من أنك تنتظر شيئاً ما ومهما كانت المنغصات التي تواجهها ومهما كانت المخاوف التي تطاردك فإنها تصبح بمثابة أسوار تعزلك عن مساندة ودعم الآخرين. ولكن بالرغم من ذلك فإنه يمكنك إذا أردت إزالة الحواجز وأن تحرر بنفسك من أي شئ تتمسك به فعليك أن تجمع شتات نفسك وأن تستلهم من ذاتك وأن تحرر من قيودك.

فلست مضطراً لأن تمر بأزمة لكي تتصل بالآخرين. فإذا كان هناك من يريد مساندتك فلا تترك الشعور بالوحدة يتملكك قبل أن تطلب مساعدته. عليك بانتهاز أي فرصة تأتي إليك لكي تبني جسوراً بينك وبين الناس من حولك وحاول أن تختار حلفائك، هل لديك أصدقاء يمكن إشراكهم في اهتماماتك ومشاعرك العميقة وهل لديك أناس يمكنك الاعتماد عليهم؟ هل تمتلك مصادر أمينة للتغذية الاسترجاعية؟ وهل لديك مصادر على مستوى عالٍ لكي تمدك بالمعلومات؟ وهل لديك من يدافعون عنك؟ وهل هناك من الرفاق من يعارضونك؟ بإمكانك أن تعقد أكبر قدر من العلاقات التي تدعمك بهذه السبل أو أكثر منها بدلاً من الاعتماد على شخص أو شخصين فقط يلعبان كل الأدوار لمساندتك.

تسلح بقدر من الحماية

> *عندما تصنع لنفسك عالماً يمكنك العيش فيه فإنك تصنع للآخرين نفس هذا العالم.*
>
> *أنيس نين*

بينما لا تعيش وحيداً أبداً ولديك حلفاؤك فإن الاحتفاظ بهؤلاء الحلفاء يتطلب منك أن تبنى بشكل منتظم جسوراً وأن تحطم الحواجز بينك وبينهم. وإليك ست طرق للوقاية تعادل أطناناً من الأدوية عندما يتعلق الأمر بنظام دعم ناجح وللأطفال أن يقوموا بتطبيقه فى المنزل فإذا كان لديك أطفال فيمكنك أن تطبق هذا النظام معهم.

منح التقديرات

يمكنك أن تستأصل الأعشاب الضارة كما تستطيع أن تزرع الأزهار، كذلك يمكنك أن تزرع العديد من الزهور بحيث لا تجد الأعشاب الضارة مكاناً لها لكى تنمو. (وقد كشفت دراسة أجريت فى جامعة مارى لاند لتحديد الدوافع التى تحفز الناس عن أن العطاء الذاتى والتشجيع كان هو الأول فى القائمة). وفى الأنظمة العائلية يصح الشئ نفسه، فعندما تعبر عن تقديرك للأشخاص الذين تهتم بهم فإنك تخلق لديهم موجة من الطاقة الفعالة التى تمنع حدوث المشاكل وتجنبك الدخول فى صراعات طويلة فيمكنك القول (على سبيل المثال): «شكراً لأمانتك»، «شكراً جزيلاً على الوقت الذى منحتنى إياه»، «أشكرك على المظهر الجميل الذى يبدو عليه المنزل»، «شكراً لأنك تسعى كى تأتى بالرزق من أجلنا»، «شكراً لرعايتك للأطفال»، «شكراً أيها الطفل الرائع»، «شكراً لأنك قمت بتنظيف غرفتك»، «مرحباً بك» لأنه من المهم جداً أن تجعل العائلة بأكملها تشترك فى تقدير بعضها البعض والعرفان بالجميل بين أفرادها وهذا التقدير هو الذى ينجح فى دفع قدر كبير من الطاقة البناءة.. حيث تتبدد المشاكل.. حتى قبل أن تتكون لك الطاقة.

عليك بوضع النوايا الحسنة فى الاعتبار

النية هى الهدف وراء السلوك ويتضمن ذلك السلوك المتعلق بالاتصال بالناس، وإنه لمن الرائع أن تبدى النوايا الحسنة لمن حولك وأن يتم تقديرها

حتى فى حالة فشل مجهوداتنا، ومع ذلك فكما ذكرنا فى كتابنا (لا يمكنك إيقاف التعامل مع الناس) فإن النوايا الحسنة قد تكون هى السبيل الممهد.. إلى جهنم.. ألم يسبق لك أن انتويت شيئاً طيباً وفهمه الآخرون بشكل خاطئ؟ ألم تدرك كيف يكون الشعور مؤلماً آنذاك؟ عندئذ سوف تعلم أن النوايا الحسنة وحدها لا تكفى.

إنك تعلم كيف يحدث هذا. فبدلاً من أن تقول «إنك تعلم أننى أهتم بك وأريد أن أجعل الجو بيننا صافياً وألا يعكر صفوه شئ يخص مشاعرى الطيبة نحوك» إذا بك تقول «قد أزعجتنى حقاً عندما قلت....». وبالرغم من ذلك فإن بإمكانك أن تتلقى جوابا أفضل نتيجة لنواياك الحسنة فما عليك إلا أن تخبر الناس بنواياك الحسنة عندما تبوح لهم باهتماماتك ومشاعرك النبيلة وهذه طريقة عظيمة لتحويل الجدال إلى اتصال وتفكير بناء لأن الناس فى حاجة إلى أن يتعرفوا على وسائلك فى التعامل معهم، حتى يتمكنوا من الاستجابة لك على نحو مناسب.

وعلى كل حال فإنك لا تستطيع أن تعتمد فقط على مجرد آراء الآخرين لكى يتم اتصالك بهم بشكل واضح. فعليك أن تبحث عن النوايا الحنسة للآخرين لتدرك أن الأم التى تتذمر دائماً إنما هى تعبر عن حبها وأن زميل العمل الذى يتعرض لضغط نفسى إنما هو فى صراع مع أزمة فرضتها عليه نفسه. أو أن الاستجابة الواهنة من طفل إنما هى وسيلة لتجنب الدخول فى صراع معك فإذا ما عبرت الأم الغاضبة عن عدم رضاها عن أسلوبك فى اختيار ملابسك فيمكن أن تقول «أشكرك على اهتمامك بمظهرى». وإذا ما وجدت زميلك فى العمل يتعرض لضغط نفسى لأنه مكلف بحل أزمة ما فيمكنك أن تقول له «شكراً لرغبتك فى أن تدفع العمل للأمام» وبالنسبة للطفل الرقيق يمكنك أن ترقق لهجتك قائلاً له «شكراً لتذكيرى بأن أهدأ».

عليك بالإنصات لكى تفهم

عندما تتدخل فى جدال ستجد أن طرفى الحوار يريد كل منهما أن يستوعب الآخر ما يقوله بصورة مستمرة بينما لا يريد أى منهما أن يستوعب وجهة نظر الآخر. فى الواقع فإنه يعتبر إهداراً لوقتك إذا حاولت أن تجبر شخصاً على أن يفهمك بينما هو يريد منك أن تفهمه، وبدلاً من ذلك، ابدأ أنت بفهم الشخص الآخر ودعه يفهم هذا، كما عليك أن تمد الناس بالتغذية الاسترجاعية وأن يعلموا بأنك تنصت إليهم، بأن تعبر لهم عن ذلك بإيماءة أو بنظرة معبرة أو بتمتمة من حين لآخر، هل تعلم لماذا يكرر الناس أنفسهم؟ هل تعلم لماذا؟ هل تعلم؟ إن الناس يكررون أنفسهم (أى يكررون ما يقولون عدة مرات) لأنهم يريدون تغذية استرجاعية أى أنهم تم الاستماع إليهم. أينما تقوم بتغذية استرجاعية لما تقوم بسماعه فإنك بهذا تدع الناس يعلمون بأنك فعلاً تنصت إليهم، فمتى كنت تستمع أولا ثم تقوم بطرح الأسئلة فإنك بذلك تبرهن على أنك تريد أن تفهم، ولكن عندما تقوم بالإنصات وطرح الأسئلة معاً، فسيتوهم الآخرون أنك تفهمهم.

عقدة التكافؤ

كيف تظهر لشخص ما أنك تعتنى به؟ إن الناس يعبرون عما مروا به من تجارب بطرق مختلفة ويعبرون عما مروا به من التجارب المختلفة بطريقة واحدة. جوستين وكاسى كانا صديقين حميمين ولكنهما كانا يعانيان من مشكلة صغيرة فى طريقة حل الأزمات. كانت تتمثل فى أنه إذا كان أحدهما محبطاً، فإن الآخر كان يزيده إحباطاً، ولكن كيف كان هذا ممكناً. رغم أن كلا منهما كان يحاول أن يفهم السبب وراء الأزمة التى يعيشها صديقه، والآن تعال لكى نتابع أسلوبهما فى تعريف (كيف ينبغى أن يعامل الصديق صديقه المُحبَط؟). عندما يكون جوستين محبطاً فإنه كان يعتقد أن صديقه الطيب

ينبغى أن يهتم به ويسأله الكثير من الأسئلة، بينما أن كاسى عندما يكون محبطاً فإنه يرى أن صاحبه العزيز ينبغى عليه أن يتركه وحده لكى يفكر فى كيفية حل المشكلة؛ ما الذى يحدث إذن عندما يكون كلاهما فى حالة إحباط؟ كان كاسى يترك جوستين وحده وعندئذ يشعر جوستين بأن صديقه قد هجره وتخلى عنه. فى حين أن جوستين يكثر على كاسى بالأسئلة وعندئذ يشعر كاسى بأن صديقه يزعجه وعندئذ فكل منهما لا يفهم ماذا يريد الآخر وينتج عن ذلك أن يغضب الطرفان.. وبالرغم من ذلك فإن مشاكلهما يمكن أن تحل بسهولة له فقط إذا ما أدركا «عقدة التكافؤ» فى الصداقة لدى أحدهما الآخر عندما يكون أحدهما محبطاً حينئذ فإن كاسى سوف يطرح على جوستين الأسئلة أما جوستين فسوف يتعلم أن يترك «كاسى» وحده.

إن المبدأ الذهبى يملى علينا بأن (نتفاعل مع الآخرين كما نريدهم أن يتفاعلوا معنا) إنها حقاً لنصيحة عظيمة. ولكن إذا أردت تنفيذها بطريقة يفهمها الآخرون فعليك أولاً أن تكتشف عقدة التكافؤ لديهم أو لديهما. وعندما يخبرك شخص بأنك لا تنجز شيئاً وفى يقينك أنك تفعل عكس ما يقوله ـ اسأله ـ كيف تسنى لك أن تعلم هذا؟ وأحياناً يقول لك شخص ما (إنك غير مكترث به) وتجيبه (وكيف تعلم أننى أكترث بك؟). ويخبرك شخص ما قائلاً: «إنك لا تنصت إلى» فتجيبه «وكيف يمكنك أن تعرف أننى أنصت؟» ولكنك لست فى حاجة إلى أن تنتظر حتى يتهمك شخص ما عن طريق الخطأ لكى تكتشف عقدة التكافؤ بين الأشياء عند هؤلاء الأشخاص، وبدلاً من ذلك تملك أنت زمام المبادرة واسأل نفسك ما الذى يجب أن يراه و يسمعه الأشخاص الذين فى حياتك لكى تعلمهم أنك شخص مراع لهم وأنك مساند ومنصت وأنك الصديق فى وقت المحن. وحينئذ ساعد نفسك باستيعاب هذه السمات الشخصية لنفسك، عندئذ سوف تعلم الشئ الذى ينبغى أن تسأل عنه عندما تحتاج إلى مساعدة الآخرين.

عقود الاتصال

إننا نعيش فى عالم من العقود الاجتماعية غير المرئية والتى تحكم جميع علاقاتنا فى هذا العالم الواسع سواء كان يحكمها النظام أو الفوضى. وبمرور السنين يتم تكرار هذه الاتفاقيات وإعادة توضيحها، ولكنها دائماً موجودة وغير مرئية فى معظم الأحوال. وبإمكانك أن تحولها من غير مرئية إلى مرئية وذلك عن طريق تنفيذ هذه الاتفاقيات وكتابتها. ونقصد هنا بالاتفاقيات أى الاتفاقيات الخاصة بوسائل الاتصال بين الناس وبالموارد المالية وبحل المشاكل وبكل شئ.

إن «ريك» و«ريك» ليسا فقط زميلى عمل فى المشروعات الخاصة بالكتب والأشرطة. ولكنهما صديقان حميمان. وعلى أية حال فهما الآن كصديقين أحسن حالاً مما كانا عليه فى بداية شراكتهما ويقولان: «لقد عانينا فى السنوات الأولى لعملنا معاً من بعض الصراعات التى تحدث ما بين الحين والآخر. صراعات؟ أحياناً بدت هذه الصراعات كحرب شاملة وكشركاء في العمل وفى التدريس، وفى ورش العمل، فإننا دائما ما كنا نخطئ فهم بعضنا البعض وكنا دائما على خلاف بشأن من الذى ينبغى أن يفعل ماذا؟ وأين؟ ومتى؟ وكيف؟ ولكننا مللنا من هذا النزاع وفكرنا فى أن نتوصل إلى عقد اتفاقية. وقد أعددنا تمهيداً لوثيقة وأطلقنا عليها (Com-Strat) كومسترات وهى لغة (Starfleet) ستار فليت لعبارة (استراتيجية وسائل الاتصال). وقد عقدنا اتفاقاً أن نأتى بوثيقة الاتفاقيات هذه معنا ونضعها على المنضدة أو على الحائط فى كل اجتماع عمل لنا. وإذا ما شرد أحدنا بعيداً عن هذه الاتفاقيات فعلى الآخر أن يشير فقط إليها، وسرعان ما كنا نعود مرة أخرى إلى الجادة التى انحرفنا عنها. وخلال ستة أشهر أصبحت هذه النسخة المدونة على الورقة غير ضرورية بالمرة. فنادراً ما كنا نحن الصديقين

والشريكين فى العمل نجادل بعضنا البعض على مدى ٢٠ عاماً. وذلك بفضل تطبيق وسائل الاتصال الفعالة مع بعضنا البعض والتى قد أصبحت عادة لنا وربما تكون عادتك أيضا.

وإليك قليلاً من الأمثلة لاتفاقيات وسائل الاتصال هذه وهى مأخوذة من ملفاتنا. وهى موضوعة فى شكل نصائح لزوجين أو أسر تختار أن تعيش حياتها ببعض من التخطيط أو لجلسات تدريبية لبعض الفرق التى تعتمد على نفسها فى قضاء الأمور والتى تريد أن تقلل من خسائرها وتصبح أكثر إنتاجاً. بعضها يأتى فى شكل قواعد عامة أساسية يجب أن تعرف لجميع الأطراف والبعض الآخر سيأتى فى هيئة أفعال تتعلق بوسائل الاتصال والتى لا تحتاج إلى مزيد من التعريف. ونحن نعرضها كأمثلة ونشجعك أن تطور وسائل الاتصال الخاصة بك.

* أيما امرئ تحدث أولاً، يذهب أولاً.
* علينا أن لا ننتقل من موضوع إلى آخر حتى يصير الموضوع الذى نتحدث فيه مفهوماً.
* نحن ندع بعضنا البعض يعرف أننا ننصت بواسطة انتهاج النهج المعاكس.
* عندما نتبادل الأفكار فإننا نتبادل أيضاً المعتقدات التى تحملها هذه الأفكار.
* نحن نطالب بما نريد.
* إننا نحترم اختلافنا فى الاهتمام والآراء.
* إننا نشترك على حد سواء فى مسئولية حل المشاكل.
* علينا أن نناضل للتغلب على فكرة الرأى الأوحد.
* إننا نرغب فى أن نتعلم من بعضنا البعض وليس فى أن نقهر أنفسنا.

* نحن نصرح بنوايانا ونبحث عن النوايا الإيجابية لدى الآخرين.
* نحن نستغل الوقت فى التعاون من أجل تطوير رؤانا المستقبلية.
* إننا نقبل التغير الذى يحدث لدى البعض منا.

استراتيجية الخروج من الأساليب الحمقاء

هل سبق لك أن أحسست بعدم الارتياح بعد أن تعاملت بشكل غير لائق؟

لحظة الاعتراف بأنك أسأت التصرف أو أن شخصا غيرك أساء التصرف وأنت أو هذا الشخص يعلم بذلك؟ عندما تعلم أنك فعلت شيئا ما يتصف بالحماقة وأن شخصاً ما أصابه الاحباط نتيجة لفعلتك فإن هذا هو الوقت المناسب لصنع استراتيجية الخروج. لا نقصد بالخروج هنا الخروج من الغرفة أو الخروج من العلاقة ولكن نقصد الخروج من الاستمرار فى الحماقة. فكل علاقة تعتبر فريدة من نوعها. (علاقة الزوجة بزوجها ـ علاقة الأب بطفله ـ علاقة المدير بالموظف) واستراتيجيات الخروج فريدة أيضاً من نوعها بالنسبة لكل علاقة. فإن استراتيجيات الخروج هذه توفر الكثير من الوقت وتساعدك فى هجر الماضى بسرعة وفى العودة ثانية إلى الطريق السوى بحياة تتسم بالتخطيط.

ربما تتسبب ايفيلين فى إصابة زوجها جراى كيرشنر بالغيظ إلى حد الانفجار. ولكن عندما يصيح عاليا ويطلب منها أن تفهمه حين يصرخ (ينبغى أن أعيش مع نفسى أيضاً، أنت تعلمين) فإنها تضطر أن تضحك. فعندما نتزعج من بعضنا البعض نحن عائلة ريك فإننا نبالغ فى مشاكلنا لكى نلطف من حدة الأمور ، ولكن هذا لا يجدى أيضا مع زوجاتنا اللاتى ربما لا نشعر بالتآلف مع ذلك. فإن ليندبا. ك تفضل الإخلاص الهادئ فى حين أن ليزا. ب تفضل الاعتذار الصادق. لقد كان لنا صديق يدهشنا فى رد فعله إذا غضب زميله فى الغرفة، فقد كان يقذف يديه فى الهواء ويعيد تكرار الكلمات مرة بعد

مرة وهو يقهقه كالأبله حتى يضحك كلاهما. وزميل آخر كان يمزح ويذكرنا بسخافته فى كل مرة يخذل فيها العميل، بينما تحاول زميلة أخرى أن تروى أطرف شىء يمكنها أن تفكر فيه وهى تلخص ما حدث لها لكى تضعه فى منظور معين. هذه بكل وضوح مجموعة طرائف مختلفة لأناس شتى لكنها لا تعنى أن هناك سبباً لاستكمال طريق الحماقة عندما يمكنك أن تأخذ أول منحنى إلى الطريق العام.





حصاد التجربة: ارسم جسوراً

تأمل كيف تكون المساندة. فهذه فرصتك لكى تصمم نظاماً متنوعاً للتفاعل مع الآخرين، يمكن أن يساعدك فى أن تعيش حياتك معتمداً على هذا التصميم. ويمكنك أن تجعل من أهداف هذا التصميم أن تعمل على تكوين اتصالات مع العدد المقترح فى كل نوع من أنواع العلاقات الموضحة فى التصميم.

١ ـ *الأصدقاء*: هم الذين يمكنك أن تستمتع بأوقاتك معهم، ليس هذا فحسب لكنهم أيضاً هم الذين سيستمعون إليك عندما تحتاج لأن تصرح بمتاعبك أو أن تتحدث عن اهتماماتك الشخصية. اكتب فى

قائمة أسماء خمسة من أقرب الأصدقاء إليك وسجل فى هذه القائمة أيضاً كيف تقوى صداقتك بهم فى تلك الحياة.

٢ - *الزملاء*: وهم الذين بإمكانك مشاركتهم المعلومات والأفكار المتصلة بالاهتمامات المشتركة فى العمل أو فى المجتمع. اكتب أربعة أسماء من الأشخاص الذين يساندونك فى هذا الطريق.

٣ - *المثل الأعلى*: وهم الاناس الذين يلهمونك عن طريق الأمثلة التى يستشهدون بها والذين يستطيعون التعامل مع مشاكلك بطريقة رائعة. حدد ثلاثة أو أربعة من نماذج الأشخاص التى تحتذى بها سواء كانوا أحياء أم موتى واذكر ما الذى تعجب به جداً فى شخصياتهم.

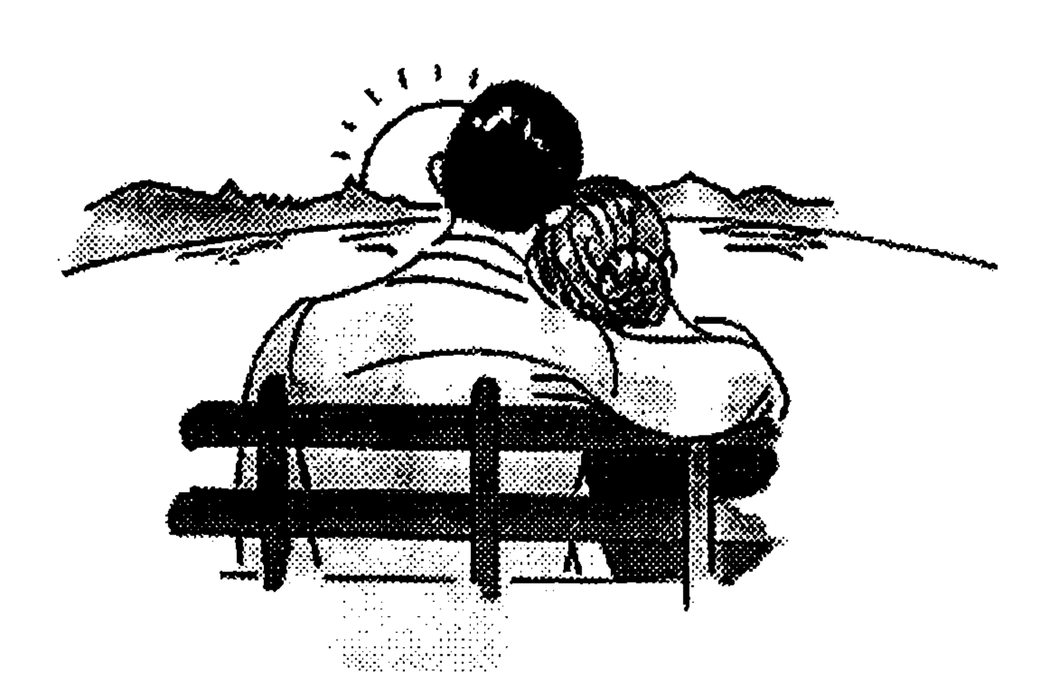
٤ - *الناصحون المخلصون*: وهم الذين يسيرون على نفس الدرب الذى أنت عليه الآن ، بحيث تجدهم بجانبك دائما، و طالما فعلوا لك أشياء كثيرة ، وربما يكونون قد اشتروا لك هذا القميص مثلاً . هم أولئك الذين بإمكانهم أن ينصحوك أن تسلك الطريق القويم. اذكر شخصاً واحداً على الأقل يقوم بهذا الدور فى حياتك.

٥ - *المعلمون*: وهم الأشخاص الذين يستطيعون أن يساعدوك فى تحسين مهاراتك فى مناطق معينة. اذكر معلماً واحداً على الأقل فى حياتك والمهارات التى يساعدك فى أن تحسنها أو تطورها.

٦ - *الملاك الحارس*: وهؤلاء هم الذين يساعدونك باستخدام نفوذهم واتصالاتهم لإعانتك على استكمال السير فى الطريق الذى سلكته. أذكر شخصاً واحداً على الأقل يقوم برعايتك على هذا النحو.

عندما تكون قد استكملت رسم هذه الجسور. عندئذ تعال إلينا فى الفصل التالى حيث سنقوم بإلقاء نظرة فاحصة على الإبقاء على الحب فى هذا العالم المشوش.

٢٠ الحب من أجل الحياة



أحب الماء كما تحب "الشيكولاتة"

فى عينيك نور ودفء، فى عينيك أجد كمالى، فى عينيك أجد ملاذى   ***بيتر جابرييل***

فى الحياة «حلاوة» لا تتذوقها إلا من خلال الحب والمسؤولية. والفرح الفريد يتحقق عندما تتعانق روحان فى كلٍّ واحد فى علاقة أساسها هدف مشترك وتعاون وتشجيع واتصال وصداقة وسرور مشترك. إن العلاقات تزيد وعيك بنفسك وتقوى حيويتك وتخفف من شعور الوحدة منذ الولادة.

ولكن للعلاقات أسبابها التى تتفاوت من عاطفة الشباب إلى نضج الشيخوخة ومابينهما من أزمات منتصف العمر وسن اليأس. وأحياناً يؤدى تغيير المواسم إلى الشعور بمرارة شديدة وتحديات للتصورات الأساسية التى يتمسك بأهدابها كل شريك معتقداً بصحتها بشأن الحياة والحرية والسعادة ، إن علاقات الحب تتطلب جهداً كبيراً حتى تسير عجلة الحياة. حقاً، لا ملاذ ولا ملجأ للشركاء إلا فى كنف الوداعة والأمان والحاجة للغير، كما أن الوضوح والشجاعة عنصران أساسيان من أجل اتحاد ناجح. أما أولئك الذين يتعطشون للارتباط والالتزام ومباركتهما، فإن ثمرة الحب الحقيقى لهى من أفضل ماتهبه الحياة وتقدمه لنا.

أغنية الحب

> *إذا أردت أن ترى وجه الله، قدم الحُب للآخرين*
>
> ***فيكتور هوجو، «البؤساء»***

إن الحب بين شخصين مرتبطين يعد من الأسرار العظيمة والضرورية حتى إن كل أوجه المقارنات مع الخبرات الأخرى عبر التاريخ، جميعها كانت من أجل معرفة الحب الحقيقى المخلص. فلنسمح لأنفسنا بعرض قليل من الأمثلة من أجلنا.

إن الحب أغنية تحتاج إلى من يُنْشِدُها ، أغنية تمزج روحين فى روح واحدة وتربط بينهما بوشائج الوفاق. والوفاق يحقق حالة صفاء وتعاون تنساب خلالها الطاقة ويعرف كل شريك كيف يتوافق مع شريكه. وبدون الوفاق فكل ماعداه هو ضجيج ونفور. إن الإخفاق فى تحقيق مطالب الوفاق يجعلك فى حاجة إلى الموسيقى حيث تكمن الممارسة الكاملة التى تنشد من ورائها أن تصل إلى

الكمال. إن لحظات الاستماع والتدريب طوع بنانك كل يوم، ومن خلال الوقت والمثابرة والعمل تصبح هذه اللحظات ذكريات للسعادة والسرور.

عليك بالإبحار بعناية عبر الشطآن الحافلة بالكنوز لتجد الحب مرفأ آمناً في ذلك الخضم المتلاطم من الأمواج في هذا العالم، ولن تمر السفن ليلاً أو تنساق على وجه الماء في المحيط المفعم بالعاطفة إلا وتجد الحب الخالص يمدك بالفرصة لتمخر عباب الحياة بأمان وتلقى بمرساة التزامك في أعماق المحيط ويرمق الحبيبان السماء المرصعة بالنجوم تحمل الأحلام والآمال ووجهاهما مضيئان بنور فؤاديهما.

إن الحب حديقة الآمال والأحلام ولابد من تعهدها بالسماد و الماء من ينبوع العشق لتصير جنة عدن. وبدون العشق تتسلل الحشائش الضارة إلى حديقة الحب فتقضي عليه كماً وكيفاً. هذه الحديقة يجب أن يعمرها التفاهم والتسامح وعندما يأوى الحبيبان لهذه الحديقة فإنهما يحولان منزلهما إلى جنة.

كانت هذه مجرد استعارات قلائل تعود الناس استخدامها لوصف خبرة الحب ولغزه وحقيقته.

إن حقيقة الحب تكمن فيما يستغرقه من جهد كي يؤتي ثماره، لماذا؟ تأمل جيداً فيما تتناوله! عندما يظل الناس على بساطتهم عبر مسيرة حياتهم فمن طبيعة كل فرد أن يتحول بصورة ثابتة. ضع اثنين من هذه المخلوقات المتحولة معاً، فمن الواضح أن تتركب علاقات الزوجين على نحو الشريكين على الأقل.

فلو تحول هذا الإيقاع إلى إيقاع سريع وأضفته إلى هذا المزيج الأساسي للبشر المتحاب، فإن الفائدة هي أنك وحبيبك ستكونان على أفضل مايرام على

الأقل لبعض الوقت. وإذا حدث وكان الوئام لمدة أطول فإن طبيعة الحب باعتبارها أهم علاقة بينك وبين محبوبك تتحول فى بساطة إلى ذاكرة فوق ذاكرة الإساءة والغضب والمشاحنات والسأم.

إن المفهوم الرومانتيكى بأن الحب ينمو ثم يبقى بذاته إنما هو مفهوم يحمل فى طياته شعوراً رائعاً يشبه إلى حد ما أسلوب الحياة الحقيقى، فليس هناك علاقة سليمة تخلو من الآلام والأمراض، ولكن عندما يشتد الألم فى حالة الحب على الأقل.. فلابد أن تنظر إلى ذلك على أنه فرصة كى تزيد من عطائك فى الحب.

التآلف مع التوتر

إقامة علاقة على أساس من سوء الظن أمر جِدُّ عسير

بيرس بروسنان

للأسف يسمح كثير من الأزواج لعلاقاتهم بأن يشوبها التوتر بدرجة يتحول فيها التوتر إلى مايتبقى للزوجين من مشاعر بدلا من الحب الذى ينبغى أن يكون همزة الوصل بينهما فى المقام الأول. ولما كان التوتر من الأمور التى تؤدى إلى الانهيار، والانهيار يؤدى بدوره إلى الموت، فإن فكرة ارتباطهما «حتى يفرق الموت بينهما» صارت من أهم مراسم الزواج وطقوسه.

إن للتوتر تعبيرات كثيرة مرعبة، أولها وفى المقام الأول هو الإسقاط أو الإيعاز، ومن النتائج الطبيعية للمعاشرة على مر الزمن تزايد الحساسية من كل شريك تجاه شريكه من حيث عاداته. فالسلوكيات التى تكرهها من شريكك

غالباً ما تكون الحقيقة أنك تتصف بها لذا يجب أن يكون هذا الأمر واضحاً لكليكما. فمثلاً قد يقول أحدكما لشريكه: «إنك لا تنصت إليّ» بينما ترفض أنت الإنصات لشريكك، أو «إنك لاتفكر إلا فى نفسك» بينما أنت أيضاً لاتفكر إلا فى نفسك. وحينما تسقط هذه المشاعر السلبية عن نفسك وتلقى بها على شريكك، فأنت تضع نفسك موضع المنزّه عن اللوم بينما تلوم الآخرين!

وهناك شكل آخر شائع لتوتر العلاقات وهو الاتكالية حيث يتصرف الزوجان كالأطفال الذين ينشدون أن تشملهم الرعاية بدلاً من أن يكترثوا هم بما حولهم. وقد يؤدى التوتر إلى ميول عدوانية وميول سلبية تظهر فى العلاقات بين الزوجين، فبدلاً من أن ينجذب كل منهما تجاه شريكه فإنهما يتنافران. وبينما يكون هناك أسباب عضوية للعجز الجنسى وعدم الرغبة فى الجنس فقد يؤدى التوتر إلى هذا العجز وعدم الرغبة هذه كنتيجة حتمية بسبب الذنب المتراكم والقلق والغضب وعدم الوفاق.

ومهما كان شكل التوتر فإن الأزواج لديهم السبل للتغلب على هذا التوتر وتطويعه. فبعض الأزواج يدعون الخلافات تتفاقم تدريجياً فترة من الزمن إلى أن تصل إلى الحد الذى لايمكن تحملها ويضطر شريكه للانسحاب لعل الأمور تهدأ. والبعض الآخر يدع الأمور تتفاقم سريعاً حتى إن كلا الشريكين يتبادلان الشتائم والاتهامات. ومع مرور الوقت فإن كل مايستغرقه الأمر لايتعدى طرفة عين حتى تمر شرارة الحب لتنطلق بينهما. وهناك من الأزواج من يتجنب المواجهة مهما كان الثمن. وإذا كان هذا يبدو مظهراً من مظاهر المدنية عندما يقوم به أحد الشريكين حيال الآخر إلا أن هذا التصرف قد ينطوى على خط كامن فقد يؤدى إلى توتر فى العلاقات يجعلها سرعان ماتنهار بصورة مفاجئة.

أصلح عيوب نفسك قبل أن تصلح عيوب غيرك

> *إننا نتشكل تبعاً لما نحب*
>
> **جوته**

فى سبيلنا لإقامة علاقات قد تحدث أشياء مضحكة، فقد تنجذب إلى فرد ما يماثلك فى طرق شتى، فمثلاً قد يضحك لما تضحك له، أو قد يكون من وسط مماثل لوسطك، أو قد تكون له نفس الأهداف والأحلام والمخاوف. ولكن الأزواج على هذه الأسس قد ينجرفون إلى إخفاء مالديهم من مفارقات كأن يتظاهر الفرد بمظهر مخالف لحقيقته.. إن الاختلافات من الممكن أن تكون مكملة لبعضها، فما لايتوافر لدى أحد الشريكين قد يتوافر لدى الآخر، فالفروق من الممكن أن تكون وسيلة لتقوية العلاقات عندما يضع كل شريك هذه الفروق موضع التقدير!

إن لدى الكثيرين اعتقاداً خاطئاً بأن الغرض من الارتباط هو تطويع الشريك لميول الآخر، والحقيقة أن العكس هو الصحيح لأن الارتباط الصحيح السعيد يمكن من خلاله أن تتعرف أكثر على نفسك بدلاً من شريكك مهما طالت المعاشرة فسوف يظل شريكك سراً خافياً عليك، وبذلك تقدم الارتباطات مرآة هامة فى مجموعة من المرايا.

فمثلاً، عندما يقول أحد ما: «لاتحاول تغييرى!» فإنه يعنى أن يتغير شريكه. ألا يعد ذلك محاولة لمعارضة شريكك عندما تقول له : «لماذا لاتحاول بكل قوتك أن تعارضنى؟!» وعندما يتحول الارتباط إلى صراع بين الزوجين من حيث صاحب الحق أو المدان فإن النتيجة تكون إحباطاً لأن كلاً منهما لديه مايبرهن به على عيوب الآخر فلا يجنيان سوى الشقاق والإخفاق، ويظل كل

منهما فى صراع مع مايصوره عن نفسه أو مايصوره عن عيوب شريكه دون أن يفكر هو من الأجدر بإصلاح عيوبه.

فماذا تعنى بالإصلاح حتى لايلقى حديثو العهد بالحب باللائمة على بعضهم البعض!. إن الحقيقة المؤكدة لإقامة علاقة ود هى أن يسبق الزواج خطبة للتعرف على أوجه التماثل وأوجه الفروق الهامة، فلا معنى لاستبعاد تلك الفروق التى كنت تميل إليها، بينما قد تكون تلك الفروق مدعاة للإمتاع وتستحق المداومة عليها. إنه لخطأ شنيع أن تعتقد فى أن شريكك معيب، مهما كان نوع هذا العيب، فكل ماتمقته فى شريكك قد تمقته أكثر فى نفسك أنت.

المعاناة من عدم الإكتراث

> *ارمقنى بنظرة، اشعر بى، المسنى، داونى*
>
> *تومى، أوبرا «روك»*

إن الجانب الآخر من الاستجابة للصراع هو الاستجابة للهروب فى شكل إهمال الطرف الآخر أو عدم الاكتراث به، فعندما يصبح تجنب «موضوعات بذاتها» هو الخطة السائدة فى الارتباط فإنه سرعان مايحول منزل الزوجية المتحابة إلى فندق. إن الابتعاد عن شريك حياتك معناه رفع الراية البيضاء دون أن تخسر المعركة، وإن كان ضرباً من الجبن الذى لابد منه مع مرور الوقت مما يعمق من الهوة بينكما.

وبالطبع فليس كل الإهمال هروباً من الاستجابة، ولكن قد تتغير الأهداف أحياناً بعد الارتباط.. بحيث يعد الإهمال وعدم الاكتراث بشريك الحياة فتوراً فى درجة الاهتمام، إننا نذكر أحد الأزواج جعل من الوقوع فى شرك الحب

والاقتران بحبيبته هدفه الذى يجب تحقيقه وليس مجرد حاجة معنوية يريد إرضاءها.. ولكنه بمجرد أن حقق هدفه.. تحولت طاقاته لأهداف أخرى مهملاً مطالب زوجته الجديدة خلال هذه العملية. إن لدى الكثيرين تصورات حمقاء كهذه، معتقدين أنه إذا تحقق الحب فلابد أن يستمر، وأن الارتباطات سوف تُبقى على نفسها وتستمر بصورة آلية بمجرد تحقيقها.

ومن الأسباب الأخرى لعدم الاكتراث أو الإهمال أو التجاهل الفكرة الخاطئة بأن هدف شريك حياتك فى الارتباط بك هو أن يساعدك وظيفياً وإبداعياً واجتماعياً أو اقتصادياً حتى تسير حياتك على وجه كامل دون تدخل منه فيها، غير أن طبيعة الحياة أنه عندما يتقارب شخصان فإن كلا منهما سوف يطوِّع الآخر ويؤثر فيه إلى درجة ما وأنه إذا ماقدر لهذه العلاقة أن تنمو فلابد من وجود تضحية شخصية من وقت لآخر من أجل الصالح المشترك لهذه العلاقة أو الارتباط. ولا يعنى ذلك أن كلا الشريكين لابد أن يخسر خسارة شخصية من أجل أن يحققا كسباً كزوجين، ولكن العلاقات الإلزامية تثمر عائدات ضخمة تفيد كلا الزوجين كنتيجة لنجاح تلك العلاقة أو ذلك الارتباط.

ولعل من أكثر الأسباب شيوعاً للتجاهل وعدم الاكتراث هو الإحساس بأن أحد الشريكين لا يبذل من طاقته الكثير للتفاعل مع الآخر لأن كلاً منهما يحتفظ بما لديه من الطاقة حتى تمكنه من الاستمرار. إن الزمن الذى نحيا من خلاله يزودنا بقدر كبير من الفرص من أجل التعبير عن الذات والإنجاز المبدع الخلاق إلى جانب الكثير من المسؤوليات. وكذلك، فإن كلا الشريكين يعملان ويسهمان على الأقل ببعض وقتهما فى النشاطات الاجتماعية إلى جانب متطلبات اللياقة الجسدية ومتطلبات الآباء المسنين والأطفال الذين هم فى حاجة إلى الرعاية أيضاً!.. إن الانغماس فى الكثير من الاتجاهات التى

لاحصر لها يجعل الطاقة المبذولة من أجلها ومن أجل متابعتها تفوق غالباً مقدار الطاقة العائدة.

وتكون النتيجة انخفاض الطاقة المتوفرة لتحقيق الحب مما يؤدى إلى غرس عادات التدبير المنزلى بدلاً من الاستمتاع ببعضهما البعض.. ومن أمثلة ذلك الاستيقاظ والخروج والعودة وتناول الطعام ومشاهدة التليفزيون والنوم والتعب والانشغال وغالبا ماتظهر لغة الحب عدم الاكتراث أو التجاهل حيث تصبح ممارسة الحب هي آخر شيء يخطر على بال الزوج أو الزوجة وهنا يكمن سبب المشكلة أو سبب العجز.. إن الإخفاق في تخصيص وقت لممارسة الحب يؤدى إلى استهلاك بطيء للطاقة الناتجة من هذه الممارسة، تلك الطاقة التى تعد أعظم المميزات والفرص من أجل تعميق علاقات الود وتقوية أواصره.

كيف تجعل قلبك ينبض بالحب

> **وفى النهاية، فإن ما تكسبه من حب يعادل ما تبذله من ود.**
>
> ***- لينون وماكرتنى***

أنصت إلى ذلك جيداً: إن الارتباط هو ورشة عمل كما أنه ملعب. وعلى عكس الاعتقاد الشائع، فإن الغياب ليس هو الطريقة الوحيدة كى ينمو الحب فى قلبيكما. ففى المرة التالية، يهدد الخلاف والتعاسة بزعزعة دعائم الالتزام بحياة مخططة. وفيما يلى عدة طرق قليلة وبسيطة من أجل استعادة الحب والانسجام.

النظرة

ألم تحدق مرة فى عينى من تحب، أو من تظن أنك تحبه وفقدت اتزانك لدقائق قليلة؟ إن هذا النوع من الشعور يمكن استعادته فى الارتباطات مهما زادت هوة المسافة بين الحبيبين. وكأغلب الأشياء فى الحياة، فهى مسألة إرادة. فإذا كانت العيون نوافذ للروح فإنك أحيانا تجعلها وسيلة للنظر إلى الداخل بدلا من الخارج. ذلك هو أساس تدريب بسيط ورائع يمكن للزوجين أن يمارساه فيما يعرف باسم «النظرة». وهاك طريقة استخدام لهذا التدريب: يحدق كلا الزوجين فى عينى بعضهمالعدة دقائق دون انقطاع وستكون النتيجة طيبة جداً ومذهلة! ألم نخبرك بأنه تدريب بسيط ورائع؟!

إنه تدريب بسيط جداً فى الحقيقة لدرجة أن معظم الأزواج لم يفكروا فى أدائه على مر السنين، رغم أنه إحدى القوى التى جعلت كل زوجين يرتبطان ببعضهما فى المقام الأول. إنك إذا نظرت فى عينى شريك حياتك لأكثر من لحظات قلائل، فإن شيئاً ما سوف يتغير تبعاً للطريقة التى ينظر بها كل منكما فى عينى شريكه. إنه شئ يشبه الشهيق والزفير، فأنت تنظر ثم ينظر إليك، خلفاً وأماماً، كما أن كل شئ خارج علاقتكما يسقط فى بئر الكتمان. فأنت أولا قد ترى كل ما تحبه أو تمقته فى شريك حياتك أو مزيجاً منهما، ثم تلاحظ زفرات العينين مع تغيير فى الوجه قليل، إنه لأمر عجيب عندما تتوقف وتتأمل فى كم المعانى التى يمكنك إدراكها هنالك. وعند نقطة ما، يتوقف الحديث الذهنى وتحدث طفرة، ويتذكر كلاكما من أنت ومن هو شريك حياتك، بدلاً من إنكار أحدكما لشريكه، وتتضح الرؤية بعد دقائق قلائل فقط من لحظة النظرة، ومع انتظام أداء هذه النظرة، فإن كيمياء الحب تعمل من جديد.

لعبة الملاعق

إنكما فريق عمل يؤدى تدريبا هاما باعتباركما زوجين يحوطكما الرجاء بنمو الثقة التى حازها كلاكما من الآخر، وإنه لشئ عظيم أن يكون لديكما من تستطيعان مشاركته أفكاركما وأحلامكما ومخاوفكما وخيالاتكما، وأن تنجزا مشروعاتكما على نحو العناية بالحديقة وغسل الأوانى، ولكن أغلى مشاركة تبدأ بما يضمن لك استمرار الحياة، التنفس. هناك نشاط يساعد على بعث الحياة إلى زوجين منهكين. إن المشاركة فى التنفس، شأنها شأن النظرة، يمكنها أن تجدد مشاعر الحب وتقوى الأواصر بغض الطرف عن درجة التعب والبعد الذى تشعر به. إن هذه حقيقة حتى أثناء أى حوار. إننا نسمى هذا النشاط «لعبة الملاعق» وفيما يلى شرح لتك الطريقة.

استلق على جانبك ووجهك فى نفس اتجاه شريكك ويقوم أحدكما بتطويق الآخر بكلتا ذراعيه من الخلف، ألا تستطيع تقرير من منكما على دراية ببواطن شريكه؟ تبادلا المراكز، أغلقا عينيكما وليكن تنفسكما متطابقاً متزامناً، ولكن دون إجبار وإنما بسهولة ويسر لأن تنفس كل منكما يعرف الطريق الطبيعى. ركز على قلبك وعلى قلب حبيبك حتى تشعر بأن النبض متزامن وكأن قلبيكما قلب واحد، أو، عندما يكون أحدكما فى حالة شهيق فليكن الآخر فى حالة زفير، وعندئذ سيشعر كل منكما بانطلاق الطاقة وهى تسرى بينكما.

هبات الحب

ترى، ماذا يبحث عنه شريك حياتك دائما؟ إنه القيام بما نسميه «هبة الحب» – بما يضمن إرضاء شريكك، لأنك تعلم ما يعشقه وينتظره منك. وكذلك ضمان أن ينجز لك شريكك ما تعشقه منه عندما تنشد الهبة الحقيقية فى لحظة تقدير واحترام.

مسألة الحقيقة

عندما يحل الهجر محل القرب، وعندما تحل الفرقة محل الوصال، فإن ذلك علامة على عدم المصارحة بما يجيش فى الصدور. فكما أن نظافة المنزل من الوسائل الهامة لجعله مناسباً للحياة، فإن تنظيف خطوط الاتصال جزء أساسى لارتباط سعيد. إن «مسألة الحقيقة» ليست مجرد الإخبار بالحقيقة بقدر ما هى دعوة للحقيقة ثم الانصات لها، إنها أقل من مجرد التعبير عن الآراء وأكثر من التعبير عن المشاعر وعلى عكس الارتباطات غير الحميمة، (الطبيب مع المريض، المحامى مع العميل، المحرر مع الكاتب، صاحب العمل مع الموظف.. إلخ)، فإن الأزواج لابد لهم من وقت ليصرح كل شريك لشريكه بما يجيش فى صدره ويعبر عن مشاعره رغم أن العواطف والأحاسيس غالبا ما لا تكون منطقية. إن التعبير عن المشاعر ليس طلبا أو التماساً للمساعدة، ولكن مشاركة المشاعر فرصة للأخذ والعطاء ودعم التفكير الذاتى. وبدلاً من أن يضع الأزواج أنفسهم محلا للحكم أو المعاملة كما لو أن كرامتهم قد مسها شئ فإن الأيسر لهم تفهم مشاعرهم عندما يعلنون عنها ويطرحونها فى جو من الأمان والطمأنينة.

وفيما يلى طريقة العمل: يمكن وجود جهاز إرسال واحد فقط مرة واحدة، فمن تتملكه عواطف جياشة عليه بالحديث أولا، والآن لا داعى للخلاف على ذلك! ولكن على كل منكما أن ينظر إلى عينى شريك حياته، متذكرين الحب، وسوف يرى كل منكما حتى تكون الحاجة فى أقصى حالاتها، وعندما تكون أنت المستقبل، فعليك بالإنصات كما لو كانت كل حياتك متوقفة على ذلك، عليك بالإنصات للحقيقة دون أن تعرض اقتراحات أو تقارن ما نسمعه بتجاربك الشخصية ولكن قل: «أخبرنى بالمزيد!» حتى لا يكون هناك ما يقال أكثر من

الحقيقة، وعند هذه المرحلة، يمكنك أن تطوق بذراعيك «مسأة الحقيقة» لتستشعر انسياب الطاقة المتدفقة بين العاشقين اللذين يعشقان أكثر المشاركة فيما يهمهما.

وإذا كنت ترسل حقيقتك، فمن المفيد أن تتذكر الحديث من وجهة نظرك وأن يكون الاتصال باستجابة من أجل الحفاظ على كيانكما بالتنفيس عما بداخلكما بدلا من زيادة الكبت بما يؤدى إلى الانفجار فى وجه شريك حياتك. ومع ذلك، فأحيانا تكون فى حاجة لمجرد الحديث لإخراج ما بداخلك وتستمع لما تقول وترى ما تشعر به، وفى هذه الحالة، استمر فى الحديث حتى تمر العاصفة. ويمكنك اتباع طريقة الحقيقة إذا حدث فتور فى العلاقة الزوجية، ولكن الإخبار بالحقيقة يحافظ بانتظام على زيادة أواصر المحبة بينكما على مر الزمن.

العزلة: آخر الحدود

حقا، قد يؤدى الفراق إلى زيادة الحب فى القلوب، حيث يقر الأزواج أنه بعد التقاعد عن العمل أو أثناء العزلة بالمنزل بسبب الطقس السئ شتاء، فإن الأعصاب يعتريها التوتر الشديد، والحل فى هذه الحالة بسيط فى حالة العلاقة الحميمة، يجب على كل من الزوجين أن يبث بعض الروح فى حياته عن طريق ممارسة الهوايات والمشروعات وإقامة الصداقات، كما تعطى الأسرة الفرصة للعزلة مدة قصيرة بين العاشقين وهما داخل مسكنهما. إن الانفراد فى مكان بعيد لفترة من الوقت يتيح الفرصة لاستعادة المشاعر مما يعد دوراً حيوياً من أجل علاقة زوجية سعيد وبناءة.





حصاد التجربة: الحب والرقص

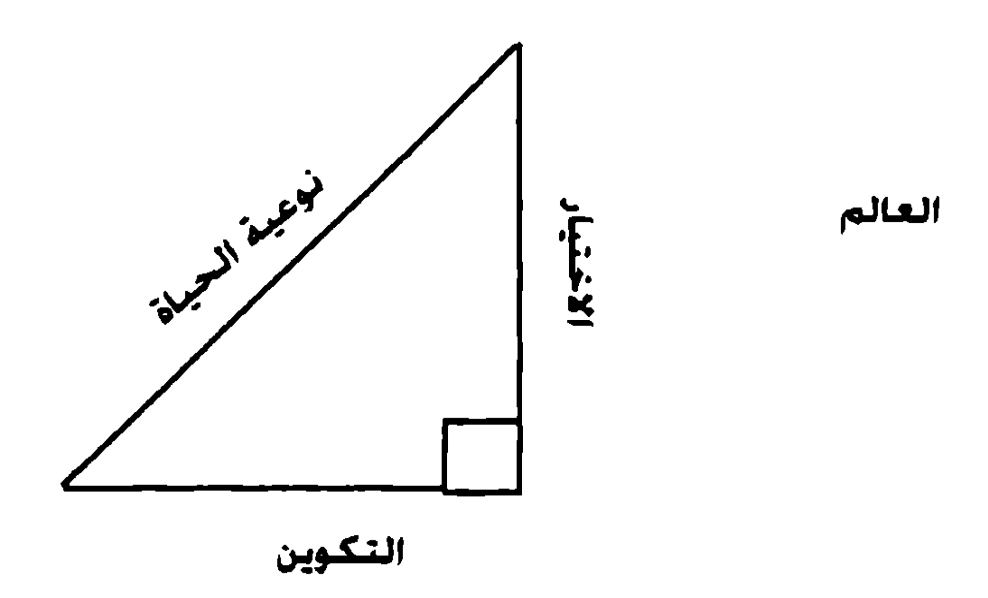
نأمل أن يكون هذا الفصل قد أمدك بقليل من الوقاية التى هى خير من ألف علاج. فإذا كنت لازلت تبحث عن الحب ولم يستجب معك شريك الحياة، فعليك باتباع المفيد وأن تنتقل إلى الفصل الذى يليه. ومع ذلك إذا كنت فى علاقة حب وترغب أن تسهم هذه العلاقة فى تخطيطك للحياة، فليس هناك ما هو أفضل من الوقت الحالى للإخبار عن بعض الحقيقة.

عليك باتباع عملية الحقيقة مرة واحدة كل أسبوع خلال الشهر التالى، وليكن لديك مكان مريح ليجلس كل منكما أمام حبيبه ويخبره بالحقيقة. الموضوع: أى موضوع تخشى مناقشته لأنه قد يؤدى إلى خلافات بينكما. ليس عليك أن تناقش كل شئ دفعة واحدة، ولكن، فلتكن البداية هادئة رقيقة لتحقيق مناخ أمن للإخبار عن الحقيقة، وقد تجد أن ذلك أفضل عندما تتبادلان الأدوار، أو قد تفضلان أن يقوم كل بدوره فى أيام مختلفة تماماً. ولكن فى هذه الطريقة تذكر أن لا تقاطع شريك حياتك أو تحاول تغيير رأيك، وذلك من أجل الإلمام أكثر وأكثر بمشاعر كل شريك تجاه الآخر حتى لا يتبقى هناك أى شئ أكثر من القول: «شكراً للاستماع بقلبك».

وبعد ذلك تعانقا أو تبادلا الحديث قبل أن ترافقانا فى الفصل التالى لرؤية الصورة الكبرى.. كيف أن الحياة المخططة تحدد مسار العالم.

الباب الخامس

اختيارات خاصة بالعالم



يعتمد مستقبل الإنسانية على تكامل الفرد ، وليس بضربة حظ مطلقة، ولكن كل فرد منا مصيره طوع إرادته.

باكمنستار فولار

٢١ التعرف على العالم



المثالية المتغيرة

> *إن التغييرات التى يشهدها العالم يجب ألا تدفعك للبكاء ولكن لوظل العالم على حاله مستقرا بلا تغيير، لحق لك الأنين.*
>
> *وليام كولين بريانت*

المثاليات مجموعة من القواعد التى تعتمد على مجموعات من الافتراضات التى تفسر كيف تسير الأمور. فكما أن الوسائل الجديدة تؤدى إلى تفهم أفضل لقواعد الطبيعة، فإن الإنسانية تشهد أيضاً على مثالية عالمية متغيرة من صنع الطبيعة.

إن الحقيقة لا تتغير، بتغير المثاليات بل تبقى على حالها. وكل ما يتغير هو إدراكنا للحقيقة، فإذا تغير، تغيرت أفعالنا. إن المثالية المتغيرة هى منزلة أعلى من الإدراك والسلوك، وذلك كأن نستوعب الوسيلة ا مثلى التى مكن بها تحسين الأداء بوجهه الحقيقى. ولكن، إذا كانت المثالية تتغير، فإلى أى وجهة يكون ذلك التغيير؟ إن الإجابة على هذا السؤال تتطلب منا أولا أن نتعرف على ما نحن بصدد تغييره والابتعاد عنه ولماذا.

إن المثالية التى نتركها وراءنا إنما هى مثالية متباينة حددت العلاقات الإنسانية: الاجتماعية والثقافية والسياسية والدينية والاقتصادية منذ فجر التاريخ المكتوب، وكان أساسها تصور يقول إنه لا يوجد من الخير ما يكفى لأن نعمل من أجله، وإنه لكى يتحقق الكسب للفرد فلابد أن تتحقق خسارة لفرد آخر. لقد نجم عن هذه النظرة المحدودة الضيقة عن العالم أن وقع كل إنسان يبذل أقصى جهده فى سبيل التفوق، فى مأزق الإحساس بالانقسام والاستقطاب والخيارات المعقدة ولما كانت كل مشكلة تتطلب حلا ينطوى على المكسب والخسارة فقد كانت النتيجة بذلك مزيداً من الطاقة والموارد لوضع أفضل وأوسط الحلول.. التى ترضى جميع أطراف القضية قيد البحث وعلى أسوأ المفروض، كانت تسود حالة من الركود والتغير

أما المناوئون المعارضون من الناس فينظرون إلى الحياة نظرة ضيقة وكأنها فى خانة الآحاد والأصفار فقط. بينما الحقيقة أن هناك مدى متسعاً من الخيارات يتوفر فى كل المواقف تقريبا. إن هؤلاء العدائيين المناوئين يضعون النظم والتصنيفات الكفيلة بإدراك من ينبغى أن تلحق به الخسارة لكى يكسب من ورائه آخر «ليبرالى - محافظ، متعصب دينياً، معارض لإباحة الإجهاض ، أسود - أبيض، شرقى - غربى». ولكن هذه التصنيفات قد لا تكون من الوضوح بحيث تترك بصورة نمطية ظلالاً من اللون الرمادى قد

يضيف تباينا وعمقاً لقدرتنا على حل المشاكل بطرق منطقية بناءة. وبينما يتوفر لكل أطراف القضية المسببة للخلاف والشقاق ما يسهمون به من أجل ايجاد الحل، فإن الأفكار القديمة لم تكن تمنح الفرصة لهذه الاسهامات فقد كانت تسقط فى مساحة لا تلقى القبول لدى هؤلاء الذين كانوا يصرون على أن يفعلوا أقصى ما يمكنهم ليحققوا ما يريدون من الانقسام والفرقة فى وجهات النظر.

ولعل المبدأ المشهور «فرّق تسد» يتبعه أولئك الذين ينشدون السلطة والحكم وقهر الآخرين. إن كثيرا ممن يقال عنهم إنهم زعماء فى الحكومة والصناعة اليوم مستمرون فى تطوير القواعد المناوئة طالما هى فى خدمة أغراضهم. إنهم يدركون أن الخوف «من الخسارة» والغضب «بعد الخسارة» هما نقطتا ارتكاز لتحقيق مزيد من النجاح فى استقطاب الآخرين، وباتباع هذه الحيلة البسيطة التى تم تجربتها على مدى الزمن، نجحوا فى أن يفرقوا الناس عن بعضهم البعض لخلافات بسيطة بدلاً من تشييد الجسور التى تدفع إلى المستقبل. ومما يؤلم النفس، أن الالتزام بالصمت كان أفضل حالاً فى بعض الأحيان من مجاراة هذه الأفكار الحمقاء بدلا من أن يقدم الإنسان على دفع نفسه إلى هاوية التغيير الدامية.

ومن التصورات القديمة التى كانت تشكل أفكاراً هدامة الاعتقاد بأن كل مجتمع بشرى له خصوصيته التى تفصله عن البيئة التى تحيط به. بحيث أنه كان قدرنا المحتوم أن نقهر المعمورة ونسودها ونستكشفها بإرادتنا. وبينما كانت تلك هى الحال على مر العصور والقرون، فإن تحليلا بسيطا يسمح لنا بكشف النتائج. تأمل بعمق ما يحدث فى أنحاء كوكب الأرض، بيتك الحالى ومستقبلا: فحتى كتابة هذه السطور، تلقى ستون ألفا من المصانع ما يقرب

من ثمانية عشر بليوناً من الجالونات من مياه الصرف كل يوم فى البحيرات والأنهار والمجارى المائية فى بلادنا. كما أن ألفاً وخمسمائة من المواد الكيميائية الجديدة ما بين اللدائن «البلاستك» والمحاليل المذيبة إلى المنظفات والبتروليات المعاد تشكيلها، تدخل الأسواق كل عام. كما تقوم فرق من كلاب الحراسة التى تمولها الحكومة باختبار تسمم ١٢ إلى ٢٠ من هذه المواد. وكل دقيقة يتم قطع أشجار خمسين فداناً من الغابات الاستوائية ويتم نزع أوراقها وحرقها. وفى كل عام فإن ما يقرب من ثلاثة ملايين ونصف المليون من الأطنان من البترول يتم تصريفها فى محيطاتنا، بما يعادل خمسة وثمانين ضعفاً للقدر الذى تسرب من سفينة «إكسون فالديز» «السفينة التى تسببت فى أكبر مشكلة عالمية عندما تحطمت فى برنس وليام ساوند فى ألاسكا عام ١٩٨٩ وتسربت منها كميات هائلة من البترول فى البحر، وقامت شركة إكسون بانفاق مبلغ كبير لإزالة البترول من البحر بعد أن تسبب فى إزهاق أرواح الطيور والحيوانات البحرية» وفى كل عام، يتم تقطيع ما يوازى مساحة بريطانيا من غابات استوائية وتنزع أوراقها وتحرق.

إن التغييرات دائما ترتبط بالنتائج، فحوالى ٨٠٪ من ١٥٠ من أفضل الأدوية المستخدمة اليوم يتم تصنيعها من النباتات، وعندما تنهار البيئة فإن النظم المتكاملة التى تمثل خط الدفاع ضد انتشار الفيروسات تفقد اتزانها «المقصود بالنظم المتكاملة جميع النباتات والحيوانات والإنسان فى مساحة ما بالإضافة إلى ما يحيط بهم من حيث علاقة بعضهم بالبعض». وفى نفس الوقت فإننا نفقد موارد الأدوية الجديدة إلى الأبد. إنها حقاً خسارة فادحة تثير الرعب والفزع إذا علمنا أن ٣٠٪ من الأمراض الجديدة قد ظهرت بالضبط منذ عام ١٩٧٣ بما فيها مرض الإيدز والإيبولا ومرض ليم «البكتيريا الآكلة»، وشكلان آخران من مرض التهاب الكبد.

ومنذ عام ١٩٥٠ زاد مرض سرطان الثدى ومرض سرطان القولون عند الذكور وذلك بنسبة ٦٠٪، أما مرض سرطان البروستاتا وسرطان الكلى فقد زاد بنسبة ١٠٠٪. والآن يعانى ثمانية ملايين تقريبا من الأمريكيين من مرض السرطان بالإضافة إلى ١,٣ مليون حالة جديدة تقريبا، سوف يتم تشخيصها عام ١٩٩٩.

وعلى ضوء ما يمثل تهديداً لكل فرد، ربما تظن أن عقلاء الناس قد يسهمون فى جهد مشترك من أجل الوصول إلى حل، والحقيقة أن هناك بالفعل نشاطا متزايداً لاستغلال الموارد المشتركة، ومع ذلك يمر الزمن حتى إذا ما واجهنا كارثة تهددنا جميعا قامت فرق ذات اهتمامات خاصة إلى جانب رجال السياسة بعمل جدول أعمال يصعب معه استمرار مثاليات المكسب والخسارة، أو الإبقاء على مصالحهم ذات الطابع الأنانى على المدى البعيد من أجل خير الجميع.

وهنا تكمن سخرية الأقدار، إننا نراهم يعملون بطريقة منظمة، فقط.. عندما يفكرون فى أنفسهم وقلّما يعملون تبعا للسياسات الوطنية أو مناصبهم لدى حكوماتهم أو شركاتهم التى يعملون بها. وعندما ينخرط الأفراد فى مجتمعات يسودها الجهل والتخلف فإن سلوكياتهم تتجه عامة نحو الأسوأ، وتكون النتيجة أنه حتى الآن لازال مستقبل الإنسانية على مستوى الحوار السطحى بدلا من أن يشكل عمقا هاماً فى قلب مسرح العمليات حيث تسلط الأضواء.

إن لديك القدرة على القيام بعمل ما

لا شك أننا - نحن البشر - قادرون على تغيير موقفنا وأن نواجه هذه الأزمة وأن نحول مجرى التاريخ من آلام الماضى إلى آفاق المستقبل العظيم، وإننا لعلى يقين من ذلك. ولكن هناك شيئاً ما جديداً يجرى تكتبه الإنسانية

وتشهد عليه. إننا نجد أنفسنا فى لحظة فريدة، لحظة ليس لها مثيل بكل المقاييس، لحظة يكتنفها خطر كبير وفرصة أوسع لم يكن لنا عهد بها من قبل.

ومن الناحية التقنية، تستطيع الإنسانية تحقيق النجاح لنفسها وأن تخلق من جديد دساتيرنا وتقاليدنا لدعم الخير بدلا من تدميره. إنك تقرأ يوميا وتسمع عن طفرات فى العلم والطب والتكنولوجيا ستحول مسار الأحداث الإنسانية على مر الأجيال. فنحن نعلم اليوم أن زهور عباد الشمس تزيل اليورانيوم وأن الخردل يتخلص من الزئبق، كما أن أعشاب الحنطة والبرمودا تزيل الرصاص من التربة الملوثة. وتستطيع النباتات أو تسهم فى عملية الشفاء من كل أنواع الأمراض والمشاكل الجسدية، لعلّ لديك فكرة مسبقة عن الأدوية النباتية المنشطة مثل «سان جونس وورت» الخاص بعلاج الاكتئاب، ونبات «الچنكة» «شجر صينى مروحى الورق أصفر الثمر» لعلاج الاضطراب العقلى، و«الثوم» لعلاج ارتفاع ضغط الدم، «والزنجبيل» لعلاج دوار السفر.

منذ سنوات قلائل فقط ربما كان فصل «جين» واحد سبباً فى الفوز بجائزة «نوبل»، أما اليوم، فقد تم تحطيم شفرة الجينات بأكملها وبفضل مشروع «الجين» البشرى فقد أميط اللثام عن حامض «د.ن.ا» «DNA». الجين: هو مجموعة العوامل الوراثية، وحامض «د.ن.ا» «DNA» هو الحامض النووى ضعيف الأكسجين الذى يتواجد فى نوى الخلايا ويحمل المعلومات الوراثية الجينية، ويتم الكشف عن الجينات الجديدة بمعدل مائة جين كل أسبوع، كما أن الأساس الجينى للأمراض عسيرة العلاج صار نفسه عرضة للتغيير، بينما تكشف النقاب عن أسرارها القدرة الجينية للخلايا لينجم عن ذلك طفرة مذهلة تتلوها طفرات.

إن باكمنستر فوليرين أو «كرة باكى – باكيبول» عبارة عن جزئ كربون طبيعى، نسبة إلى باكمنستر فولير، أو «باكى»، كما يفضل أن يسمى نفسه، وهو معمارى ومهندس ومخترع وفيلسوف، أطلق اسمه على الجزئ الكربونى تكريماله لنبوغه الملحوظ. ويشبه شكل الجزئ الكربونى «القباب الجيوديسية» التى كان رائدها، والمعروفة بمتانتها وخفتها وقوتها. إن العلماء يتوقعون طفرات عظيمة مع كرة باكى وجزيئاتها. وهناك تخطيط لإنتاج بطارية باكيبول وخط جديد متكامل للّدائن «البلاستك». كما أن من التطبيقات الممكنة الأخرى هناك وقود الصواريخ وممتصات الصدمات «مانعات الاهتزاز كالتى تستخدم فى السيارات والقطارات وغيرها» والعربات المدرعة فائقة القوة رخيصة الثمن نسبيا. وينظر بعض العلماء إلى اكتشاف «باكيبول» على أنه أهم اكتشافات القرن العشرين، الذى غير حياتنا إلى الأفضل ونحن على مشارف القرن الحادى والعشرين.

انظر إلى هذه اللوحة العظمى لهذه العصور المضطربة ومغزى هذه اللوحة وسوف تتضح لك كل الأمور. إننا إما أن نقف على شفا جرف هارى يودى بنا فى أتون كارثة مدمرة، وإما أن نقف على عتبة فرصة عظيمة لتحقيق النجاح لبنى البشر.

وجهة نظر

> ***العالم كله وطنى، وكل البشر إخوانى، وعمل الخير ديانتى.***
>
> ***–توماس بين***

إن مثالية جديدة فى طريقها للظهور، مثالية تضم اللوحة الكبرى تتجاوز العلاقات العدائية لكى تنمى علاقاتنا جميعا.

حاول أن تقوم بإجراء هذه التجربة البسيطة لترى هذه المثالية الجديدة بنفسك. إنها غاية في البساطة، ضع سبابة يدك على بعد عشر بوصات «٢٥ سنتيمترا» أمام أنفك ثم أغمض عينك اليسرى وانظر لأصبعك. بعد ذلك افتح عينك «اليسرى وأغمض اليمنى وتحرك أماما وخلفاً مرات قلائل، هل ترى إصبعك يتحرك؟ إن عينيك اليمنى واليسرى تسريان إصبعك من زاويتين مختلفتين. تخيل أنها يتحاوران بشأن صاحب الرأى الأصوب منهما. وبينما يكون ذلك منافياً للعقل فإن ذلك هو ما يحدث ببساطة بين الأفراد وبين الجماعات وبين الأوطان على مر العصور. إن عينيك اليمنى واليسرى يريان وجهتى نظر مختلفتين، وكل وجهة نظر منهما على حق. فعندما يضع مخك هاتين الوجهتين جنبا إلى جنب فإنك تدرك فجأة حقيقتهما المشتركة ببعد أعمق، عندما تكتشف أن ما أصبحت تراه فى مجموع الأجزاء معاً.. أكبر كثيرا مما لورأيت كل جزء على حدة. تخيل ممارسة هذه الطريقة بين شخصين بينهما قضية تستحق المناقشة، أو بين حزبين سياسيين يتجادلان حول قضية ساخنة من قضايا الهيئة التشريعية، أو بين بلدين تدور بينهما رحى الحرب. إن التفاهم وحده لاستيعاب مختلف وجهات النظر قمينٌ بأن يكون أكبر فائدة لكلا الجانبين بدلا من استئثار أحدهما. بإملاء شروطه على الآخر، مما يتيح الفرصة للحلول الجادة الحقيقية لتحقيق الخير للأمم.

التعاون الذاتى

> ***إننا لا نستطيع أن نعيش من أجل أنفسنا فقط. فلدينا آلاف الوشائج التى تربطنا برفقائنا من الرجال، ومن بين هذه العُرَى، تجرى سلوكياتنا خيوطاً رقيقة كأسباب تعود علينا بالنتائج.***
>
> ***– هيرمان ميلفى***

إن هناك شيئا نفتقده فى اللوحة الكبيرة منذ زمن طويل، شئ سرمدى كالعقيدة، ووقتى كالأخبار اليومية. ولحسن الحظ، فإن هذا الشئ مشيد فى صلب نظمنا، فى كل وقت، مرة بعد أخرى، فعندما تسقط القنابل وتقع الزلازل والفيضانات، تتحد تجمعات ومجتمعات بأكملها على قلب رجل واحد، يقدمون العون لجيرانهم لمجابهة الخسائر والمآسى. إنهم يقومون بذلك عن طواعية، واضعين نصب أعينهم مجتمعات البشر فى كل أنحاء المعمورة إن وراء ذلك مبدأ، يسميه «باكى» «مبدأ التعاون الذاتى». ولكن السؤال هل لابد من مأساة يعانى منها البشر حتى يتعاونوا ويتحدوا ويعملوا واضعين المستقبل نصب أعينهم، ويقدموا يد العون لبعضهم البعض؟

إننا من خلال ممارستنا للعمل مع هيئات مختلفة رأينا كيف ينشأ التعاون الذاتى دون أزمات أو مآس، كما رأينا القيادة والعمل الجماعى وجهين لعملة واحدة، لا يمكن لأحدهما الظهور دون الآخر، ولا يمكن لأحدهما التواجد حتى يبدأ الآخر فى تحديد الرؤية والقيم والأهداف التى تنشد الخير الأعظم فوق كل اعتبار مهما بلغت قيمته ورغماعن الصراعات التى تعوق البشر عن التغيير.

إن هذا النمط من التركيز لاقيمة له وإن كان يمكنك اتباعه مع الآخرين إذا التزمت به مع نفسك أولا. فإذا أردت أن تكون حلقة من حلقات التغيير بدلا من أن تكون بمنأى عنه، فعليك أولاً وقبل كل شئ بالاهتمام. وحتى تمتلك زمام المبادرة فى التغيير، عليك بمراعاة مصالح الآخرين بكل عناية وجدية. عليك أن ترى الناس متحدين من أجل ما اختاروه جميعا، فهذه الرابطة بينهم لا تنفصم عراها إذا كانت رابطة سامية ومحل تقدير، إذا حدث ذلك فإننا نخلق مجتمعاً ذا مصلحة مشتركة وقوة دفع ذاتية نحو الأفضل. وحتى تمتلك زمام المبادرة والريادة فى حياتك وتتبع أسلوبا له جدوى،، فلابد أن يكون لديك من الشجاعة ما تسمو به فوق العاطفة وأن تصمد من أجل ما تواجه به العالم من حولك.

إن نجاح البشرية ووضع نهاية للجوع والحروب والأمراض، كل ذلك الآن محل اختيار. إن العنصر الأساسى هو التكامل، أى الترابط والوحدة دون انقسام، حيث تتفاعل الأعمال مع القيم وتكون الأفعال على قدر الكلمات. إن أصل كلمة خطيئة «sin» فى اللغة اليونانية هو كلمة «sinus» أى، «جيب» أو «فجوة» بمعنى «لامبالاة»، وحقيقة أن عالمنا ليس مرتبطاً بكل فرد على حدة تعنى بكل بساطة أن قلة منا وضعت نجاح البشرية نصب عينيها وجعلته فى مقدمة اهتماماتها ولكن عليها أن تتحقق من أننا جميعاً أصحاب الفضل فى هذا النجاح أو لا أحد منا على الإطلاق.

الخيار خيارك

> ***عندما يتحتم عليك اختيار ولا تقوم به، فإن ذلك فى حد ذاته يعد اختيارا.***
>
> ***- ويليام جيمس***

لابد لنا نحن البشر أن نضع حداً للتعامل مع كل قضية بأن نركز مزيداً من طاقاتنا للتعاون فى أن نخلق سويا رؤية جامعة للمستقبل وإذا حررنا قبضتنا من مساوئ الماضى وجهالته فحينئذ يمكننا أن نأخذ على عاتقنا حل مشاكلنا وبناء مستقبل أفضل بعد أن نقهر كل الظروف. لا ينبغى أن نفكر فى أقل من ذلك لأننا جميعا متساوون فى تحمل المسؤولية بل والاشتراك فيها. وحتى نحقق ذاتنا ونحيا فليكن التعاون فيما بيننا هو رائدنا.

إن الطبيعة يمكنها أن ترشدنا لأنها تعالج قيم الصمود والارتباط الداخلى والكفاءة والاقتصاد. والبشر كجزء من الطبيعة لابد وأن تكون معالم الطريق محددة لهم بهذه القيم ذاتها، وفوق كل ذلك، فقد وفرت لنا التكنولوجيا القدرة

على تمييز ذلك. فالتلوث علاقة على الانحطاط فى الكفاءة وتكاليف التخلص منه باهظة وهو مدمر للوحة الكونية الرائعة على المدى الطويل. كما أن الجوع والفقر علامتان على عدم الكفاءة والخسارة كذلك. أما الحرب، فهى كالجريمة، معركة من أجل السيادة والتفوق فى عالم لا يتوفر فيه خيار لحياة تناسب العالم الذى نتقاسمه.

ومن الواضح أن الطبيعة تساند التكامل وتساند الوحدة، ومن الواضح أيضا أن العالم سوف يجنى فائدة عظمى عندما تتكاتف الإنسانية جمعاء فى إنجاز العمل المتنوع الذى نتعاون فى إنجازه من أجل مصالحنا المشتركة ولكن، حتى يعمل العالم من أجلنا فعلى كل فرد منا أن يتطور باكتساب الوعى وإعماله فى نظم قيمنا وتتبع رؤيتنا لحياة عاقلة وأن نتعلم ونتزود بالمعلومات ذات المستوى الرفيع. وإذا تابعت التدريبات فى هذا الكتاب - إذا أردت أن تحيا حياة مخططة فإنك تضيف إلى تكاملك تكامل النظام، مما يوفر «الكتلة الحرجة» لأكثرنا فوق «الممر الحرج» لتحقيق كل ما نصبو إليه جميعنا من أجل المدينة الفاضلة وإلا بقينا فى عالم النسيان. («الكتلة الحرجة» تعبير علمى معناه كمية المادة الضرورية لإتمام التفاعل الذاتى المتسلسل، «الممر الحرج» تعبير إدارى معناه طريقة التخطيط لجزئية من الأعمال بحيث تكونه التكاليف أقل ما يمكن مع قليل من التأخير فى الإنجاز.)

وكلما طال انتظارنا كلما كان صعباً أن تتحملنا الطبيعة أكثر فلا نجنى سوى الفشل الذى غرسنا بذوره. أما إذا تعلم بعضنا - كأفراد - احترام الفروق الفردية بين المجموع إلى جانب تشجيع الصفات المشتركة وتحديد. من يشارك أكثر فى المرجعية الحضارية وإذا استطعنا فى النهاية استغلال أفضل مالدى كل منا من مميزات برؤية ما هو أفضل لدى الآخرين، فستلوح لنا فرصة التغيير العظيم نحو الأفضل.

سوف يتطور العالم، فقط إذا أردت

> ***أؤمن من أعماق قلبى بأن النصر سيكون حليفنا، يوماً ما.***
>
> ***- نشيد أفريقى - أمريكى***

تماماً كما نعلمت كيميائيات «الحساء الأولى» تضافر الجهود فيما بينها حتى تتحول إلى كائنات حية، فكذلك البشرية فى مجموعها تكتشف نفسها وتستطيع فى أيامنا هذه أن تتحول إلى ذاتية ما أكثر مما كانت عليه «الحساء الأولى: خليط من المواد والغازات وغيرها، من المعتقد أنها تواجدت قبل الانفجار الكبير عند بدء الخليقة» وبفضل التكنولوجيا، تلك الثمرة العظيمة للإبداع البشرى وتطويره، فإن المزيد والمزيد منا تتضافر جهوده بالاتصال عبر الحدود الخيالية التى وضعها القدماء من قبل فى الزمن السحيق.

إن عالم الشبكات الإلكترونية والإنترنت لهو رمز مثالى للنهوض من رقدتنا، فهو فى نمو سريع لأن الناس يستشعرون قوته ويرغبون فى المشاركة فى نشاطه . إن التعاون بين المعلمين والعلماء والناس فى مختلف الأنشطة وسواء على المستوى العرفى أو المستوى الدينى، ذلك التعاون أيضا آخذ فى النمو والازدياد، كما أن الصرخة والتعطش للحرية والعدالة ليس هناك ما يفوقها قوة فى العالم اليوم عن ذى قبل، وبينما هناك رغبة فى بناء عالم أفضل كانت ولازالت ملازمة لنا، فإن مقدرتنا على تحقيق هذا الحلم أصبحت فى مقدورنا بطرق شتى لا يمكن تخيلها إلا لدى العاملين ببواطن الأمور منذ عقود قليلة مضت، وفى الوقت الذى تقل فيه سطوة القوانين والدساتير بعد أن تم إدراك طبيعتها الخادعة، تزداد بسرعة معرفة الفرد وقوته لتحقيق فروق ذات معنى.

وفى النهاية، سوف تحكم قبضتنا على الحقيقة الأساسية، فنحن البشر مسؤولون عن تحقيق ذلك، وكما كنا دائما، يبدو أننا لم نعد نهتم بأن نعهد بنفوذنا لمن يتطلع لهذا النفوذ، ولسنا نزعم أن الحماقة والاستغلال والخيارات السيئة، قد انتهت من عالمنا فجأة، فكل هذه الأشياء جزء لا يتجزأ من الخبرة البشرية، ولكن مع استمرار خياراتنا فى الازدياد فإن الكثيرين منالن تروق لهم واحدة منها.. وهكذا فإننا نقف على مشارف عالم يعمه الرخاء والسلام، فهل نحن حقا فى سبيلنا إلى ذلك العالم الموعود؟ إن ذلك يتوقف على إرادتنا لنحيا حياتنا المصممة، حياة متميزة شاملة.





حصاد التجربة : استشعر الحرارة

قضايا زماننا: عليك باستغلال الدقائق الخمس الآتية فى تدوين القضايا المؤثرة على الجنس البشرى والتى تراها أصعب القضايا مما يجعلك تستشيط غضبا ويدفعك للإحباط. ودون تصوراتك بشأنها واقتراحاتك لحلها.

وبعدها، عليك بمصاحبتنا فى الفصل التالى لترى كيف أن الحياة بالتخطيط تغير مجريات الأمور فى العالم وتخضعها لإرادتك.

٢٢ العالم بين يديك



لا تتقوقع

بالأفعال وليس بمجرد الأفكار تحيا الشعوب
أناتول فرانس

قد استطعنا خلال الفصول السابقة أن نزودك بالدليل القاطع على أنه من الممكن أن تضع تخطيطا لحياتك وتحيا وفقا لهذا التخطيط الذى صممته ولكننا فى زمن تزايدت فيه الضغوط العملية فيجب أن تدرك أن وجودك فوق كوكبنا ذو قيمة وذو معنى فى نسيج الحياة المتنامى كيف يكون تصورك للعالم عندما تضع فى اعتبارك كل ما يموج به من عمل وحركة ؟ إننا نناشدك أن تلقى نظرة فاحصة ماذا يعنى ذلك لك؟ هل لديك رؤية تقهر حاجز المستقبل بحيث تدفعك إلى الأمام؟

اختيارات خاصة بالعالم

إننا نتصور عالما نرى فيه مختلف الثقافات والأعمار والقدرات العقلية والأجناس جزءاً لايتجزأ من الطبيعة المتشعبة، حيث لاجوع مادام القدر الأدنى مكفولا لكل فرد، وحيث الهواء النقى والماء يمثلان الأولوية، وحيث تكفل التكنولوجيا الحفاظ على هذه المكاسب إننا لانحلم وحدنا بما هو ممكن. إننا نسمع برؤى مماثلة من الشعوب فى كل أنحاء المعمورة ومن أسلافنا ومن أحفادنا ومن جيراننا ففى هذه الأحلام . تتساوى الشعوب ولاتختلف وإذا كان هدفنا الرؤية الشاملة لما هو ممكن فسوف نتحرر من نير عالم مضطرب تاركين رسالة من أجل المستقبل لما كنا عليه وماذا أنجزنا وماذا كان موضع تقييمنا .

لقد أنصتنا أيضا للشعوب وهى تعبر عن آرائها فيما يتعلق بكيفية رؤية طريقنا نحو المستقبل، فالبعض يقول إن شخصا ما عظيما سوف يظهر أو أن حدثا هائلا فى طريقه للوجود أو أن حكومة عالمية سوف تتشكل أو أن الإنسانية سوف تفقد رشدها عندما يكون ثمن الجهل فادحا يفوق الحدود إن كلا من هذه التصورات يضع مسئولية المستقبل على كاهل فرد ما ، أو على كاهل أفراد أخرى أو فوق كاهل أى فرد آخر ، ولكننا ، على حد معرفتنا نجزم بأنك الوحيد القادر على صنع مستقبلك منذ هذه اللحظة ، ولديك الفرصة لأن يعتمد عليك مستقبل العالم.

لدينا نظرية عن الزعامة نسميها «نظرية اللحظة العظمى» ومؤداها «لماذا لاتعتبر تلك اللحظة لحظة عظمى؟»، اجعل منها لحظة الارتكاز التى تؤدى إلى تغيير كل شئ فتلك هى لحظة العمل وليكن اليوم هو أول يوم فيما تبقى لك من عمرك ومن حياتك، أما الماضى فهو ماثل أمام عينيك لتتخذ منه عبرة وتتعلم، وأما المستقبل فهو رهن إشارتك كى تخطط وتؤثر.

العالم بين يديك

لقد قيل إن الزعامة هى الاستخدام الحكيم للسلطة ويمكنك الأخذ بزمام الزعامة فى حياتك إذا استخدمت سلطتك المتاحة لك فى هذه اللحظة وتمضى قُدما . أى سلطة تلك التى نعنيها؟

لقد كتب جورج برنارد شو:

> إن استخدامك لشئ ما بهدف وقصد تشعر بأنهما عظيمان.. ذلك هو الفرح الحقيقى فى الحياة بحيث يكون هدفك دعما للطبيعة بدلا من أن يكون معاناة وأحزانا مختلطة تتسم بالأنانية أو أن تلقى باللائمة على الحياة التى لن تكرس نفسها من أجل إسعادك وحدك إننى مع الرأى القائل بأن حياتى ملك للمجتمع بأكمله، وطالما كنت على قيد الحياة، فإننى أفضل أن أبذل من أجله كل غال ورخيص ماستطعت. إننى أود أن أستنفد كل مالدى عندما أقترب من فراش الموت لأننى كلما بذلت كل مافى طاقتى ووسعى ، كلما عرفت قيمة الحياة إننى أفرح فى الحياة من أجلها هى، فالحياة عندى ليست «شمعة تحترق» بقدر ماهى قوس نارى هائل أستحوذ عليه بقبضتى فى لحظة كى أجعله يحترق متوهجا أيما توهج قبل أن أعهد به للأجيال القادمة.

إن الجالية أو الحكومة أو البلد أو العالم حقا، ماهو إلا محصلة إجمالية لآمال الشعوب وأحلامهم ومخاوفهم وضغائنهم وعقائدهم وادعاءاتهم. لذلك، فإن أفضل طريقة مباشرة لتغيير العالم تكمن فى تغييرك لنفسك بحيث تقود العالم بقيادتك لنفسك. لأنك إذا لم تستطع تغيير أساليبك فى الصراع وسلوكياتك الضعيفة ستكون النتيجة النهائية فردا ذا مشاكل يمثل عبئا إضافيا إلى جانب المشكلة الأساسية.

إننا نضع أمامك طريقة علاج الحياة واستعادة نشاطها وتجديدها على كوكب الأرض بدءا بنفسك.

ليكن منزلك منظما ومرتبا

حان الوقت لتطبق ماتعلمته فى هذا الكتاب أو فى أى مكان آخر لتزرع بذور الإحساس بالوعى والإدراك بشأن قيمك إلى أن تشعر بمدى ارتباطك بما تؤول إليه حياتك.

استغل بعض الوقت واستمتع بحياتك

ليس هناك مايعادل وقتك الحاضر إطلاقا ! فمن خلال تقديرك للخير عبر حياتك ومن هذه اللحظة فقط سوف تهنأ بذهن وقلب صافيين مفعمين بالشجاعة فى مواجهة تحديات الحياة فوق الأرض.

ضع حدا للجوع، ولاتبخل على نفسك بالغذاء

لقد عانى العالم من الجوع كثيرا وبات عليك الآن تغذية قريحتك بكلمات وأفكار مثيرة، وكى تتسلل بهدوء من غياهب جب أسلافك، فآمالهم وأحلامهم هى التى زرعت فيك رغبات الفؤاد. غذ روحك بما هو سرمدى وسامٍ ودافعٍ إلى التفوق كى تقهر التشوش والسلبية الناجمة عن الصراعات والضغوط اليومية من جراء حماقات العالم.

انظر إلى العالم وفق تفكيرك

عندما قال جون لينون: «تنتهى الحروب إذا ناشدتها أن تنتهى لم يكن يقصد ذلك الصراع السياسى أو العرقى ولكنه كان يتحدث عن العالم أجمع وحالة عدم المسؤولية التى تجعل الحرب خيارا عليك بوضع نهاية للحرب داخل نفسك ومابينك وبين الآخرين. كما أن التجاوز عن سقطاتك وإخفاقات الآخرين ونقاط ضعفهم سوف يطلق العنان للطاقة العاطفية من أجل طاقتك الإبداعية .

عندما تقوم بأفعال صافية نقية فإنك تضع نهاية للتلوث

إن التدمير التدريجي المؤكد للذهن والجسد من جراء سوء الاختيار للغذاء والشراب والنشاط والبيئة يعد أحد الأبعاد لمشكلة التلوث وثق أن التمادى فيما هو ضار بالصحة يزيدها ضررا .. وكذلك الإفراط فيما يكون مفيداً فإنه يجعله أيضا ضارا لك فلا داعى لأن تتطرف ، فخير الأمور الوسط. إن لديك مايكفى من المعلومات بشأن تناول الطعام، وتوفير الوقت من أجل قليل من الثقافة وكيفية التخلى عن العادات السيئة وأن تستبدل بها سلوكيات مفيدة للحياة ليس مطلوبا منك أن تكون نموذجا للكمال ولكن عليك أن تبدأ بالاتزان واتباع الحكمة وتنميتها على مر الزمن.

عامل نفسك، وعامل الآخرين باحترام

ليست الحياة رخيصة بقدر ماهى غالية لأبعد حد، فعندما تزيد من احترامك لكل مافى الحياة فأنت تضيف لها، وعندما تستخدم رصيدك الفريد من الخبرة فى خدمة الآخرين فأنت فى الحقيقة تضيف قيمة جديدة لنفسك.

كن جوادا بما لديك

قد تكون مختلفا ومتميزا عن الآخرين، لأن كلاًّ منا لايستطيع أن يكون كل شئ لكل فرد، ولكننا جميعا بقدرتنا أن نكون كما نبغى وأن نقدم شيئا ما لأى فرد فعندما يفيض كأسك فلتمنح هذا الفيض لمن لا كأس له ، وقد يكون ذلك الوقت أو المال أو الطاقة أو الموهبة أو بث البرامج بالشبكة الإلكترونية أو الخدمة العامة أو إجادة لغات أخرى ، فكل فرد لديه مايزيد على حاجته فى شىء ما، والجود به والبذل فى خدمة الآخرين يحدث كل الفروق فى العالم.

قضاؤك على الجهل رهن بتعليم نفسك

فى الماضى السحيق، كانت كل المعرفة الإنسانية تتركز فى موضع وحيد يسهل غزوه والقضاء عليه. أما اليوم فقد أصبح من اليسير أن تعلم نفسك أكثر من ذى قبل بفضل توافر الإنترنت والمكتبات والحواسب الإلكترونية والكتب وأشرطة التسجيل وغيرها . وما لا تعلمه من الممكن أن يضرك فالتعليم يحميك. تعلم أن تكون ملماً بقضايا العصر، ثم ابحث عمن يشاركك الرأى وتقاسم معه المعلومات فمع اتساع دائرة المعرفة يتقهقر الجهل.

العالم فى انتظارك أنت

> ***إذا لم يكن لى خير فى نفسى فمن يمنحنى الخير؟ وإذا كنت أوثر نفسى فقط فمن أنا إذاً؟ وإذا لم أفعل الآن، فمتى؟***
>
> ***هيليل***

لقد حدث تراكم فى الخبرة الإنسانية على مدى زمن طويل واحتلت مكانا يسمح باستمرار اتخاذ القرارات الحمقاء، ولكن من الممكن أن نكون قد وصلنا إلى أقصى درجات الجهل المسموح بها. فمثلا إذا رأينا سيارة تصعد مرتفعا صخريا بدون سائق وكنا بداخلها، فنحن أمام خيارين: هل نترك السيارة للأقدار أم نتولى قيادتها لتمر الأزمة بسلام؟

إننا نحن البشر، كى نحقق المزيد من الوحدة لابد أن نهدم الحواجز بيننا وبين التشييد، وأن نطأ بأقدامنا أطلال الماضى ونقتنص الفرصة لبناء ما يحقق الخير للجميع. بإمكانك أن تكون صاحب الاختيار لتميط اللثام عن المعجزات. إن الحلول كلها متاحة من حولك، والخيار لك ، وبطرق كثيرة هذا هو المستقبل، ولدى الإنسانية نفس خيارك: حياة عشوائية، أو حياة مخططة

ولتعلم أن ثقتنا بك ليس لها حدود.

دليل متكامل لتطوير الذات

هل حياتك مثمرة كما كنت تود أن تراها؟

أم أنك تشعر بالضيق... والخمول.. أم ينتابك شعور بأن البهجة آخذة في الانتهاء وسط الصعاب والضغوط اليومية التي تلوح في الأفق؟ هل تبدو حياتك خارج نطاق تحكمك؟

لست وحدك. إن الفرصة والفوضى والمحنة ما هي إلا قوى ثابتة في حياة كل منّا. ولكن وسط التحديات الحتمية، أنت تملك القوة لصنع خياراتك. أو بالوصول إلى الخيارات الحكيمة، يكون لديك القوة على تغيير حياتك برمتها.

ويبين لك الآن مؤلفا أكثر الكتب مبيعاً - د. ريك كيرتشنر ود. ريك برينكمان - كيف تقوم بتوحيد جميع عوامل الصحة الذهنية والعاطفية والبدنية في نظام يسهل اتباعه يطلق عليه «نظام إدارة نمط الحياة من أجل الوفاء الكامل لكل متطلبات الحياة».

وخطوة بخطوة - خيار بخيار - يبين لك هذا الكتاب كيف تتولى مسؤولية حياتك عن طريق الوصول إلى الخيارات الواعية التي من شأنها أن تؤدي إلى الكمال البدني والعاطفي والذهني. مصحوباً بالقصص الشخصية والأمثلة الواقعية والتدريبات الفعالة؟

ويساعدك هذا الكتاب على:

- تحديد قيمك وبناء حياتك وفقاً لهم.
- وضع أهداف محددة يمكن إحرازها والسير على نهجها.
- تحييد السلبية والسلوك الانهزامي.
- تكوين علاقات دائمة تدعم تخطيط الحياة.

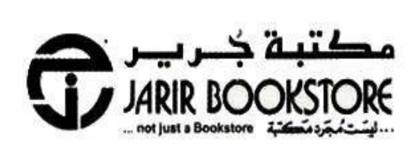
سيرشدك هذا الكتاب إلى بناء مواقف جديدة وعادات من شأنها أن تعطيك طاقة إضافية وعلاقات أكثر إثماراً وحياة أفضل.




د. ريك كيرتشنر و **د. ريك برينكمان** هما طبيبان معالجان بالطبيعة وخطيبان متخصصان ومدربان يقومان بوضع ما يزيد عن ١٥٠ برنامج في العام في مختلف أنحاء العالم. وهما مؤلفان مشتركان في كتابة أكثر الكتب مبيعاً بالإضافة إلى البرامج المرئية والمسموعة التي نالت العديد من الجوائز. ويعيش د. كيرتشنر في آشلاند، وأوريجون أما د. برينكما فهو يعيش في ويت لين بأوريجون أيضاً.








حصريات


مجلة
الابتسامة